KWANICHI TAKESHITA

# JU-DO

(ANTIGO JIU-JUTSU)

PRINCIPAIS GOLPES MAIS MODERNOS ADOTADOS PELO KODO — KWAN DO DR. KANO, PARA PRINCIPIANTES, REGRAS DE JU-DO, O KWATSU, DEFESA CONTRA ARMAS, GOLPES NO SÓLO, LANCES

## PREJUIZOS COM O JOGO E LUCRO SEM ÊLE!

Grande número de hoteleiros, principalmente os interessados pelos estabelecimentos de maior importância, são ardorosos propugnadores da regulamentação do jogo de azar a dinheiro. Supõem que com a jogatina seus estabelecimentos mais fácil e ràpidamente prosperem, mas nisso há um grande engano, que poderia ser fàcilmente verificado mediante estudo racional da escrituração hoteleira.

Exemplo típico disso temo-lo no ocorrido com o Grande Hotel do Araxá, construido em amplas proporções, para a exploração do jogo em larga escala e, portanto, generosamente dotado de tôdas as instalações para a prática extensiva e intensiva da «especialidade».

Pois bem. No ano de 1941, com o jogo em pleno funcionamento, o hotel deu o prejuizo de 831 mil cruzeiros. E as perdas foram sempre crescendo, até que em 1945 atingiam o total de 1 milhão e 400 mil cruzeiros, embora em tal ano o estabelecimento tivesse registrado cêrca de 31 000 diárias (hospede-dia).

Ainda em 1946, parte do qual teve jogo, o prejuizo chegou a 1 milhão e 185 mil cruzeiros. Mas já em 1947 — SEM JOGO — o número de diárias atingia 34.035 e o prejuizo ficara reduzido a 1 milhão e 96 mil cruzeiros.

Em 1948, com as diárias sempre aumentando, não houve mais prejuizo. Verificou-se até um pequêno lucro, que daquele ano para cá sempre tem crescido, com crescimento continuo dos totais de diárias.

No caso houve, de uma parte, a supressão do ambiente afugentador determinado pela jogatina desenfreada. E, de outra, mudança de administração para melhor, muito melhor.

De o Estado de São Paulo — 17-12-53.

KWANICHI TAKESHITA

# JU-DO

ANTIGO JIU JUTSU

★

**CIA. BRASIL EDITÔRA**
Alameda Cleveland, 303
Tel. 52-3489 — SÃO PAULO

De tôdas as desgraças que penetram no homem pela algibeira, e arruinam o caráter pela fortuna, a mais grave é, sem dúvida nenhuma, essa: o jôgo, o jôgo na sua expressão mãe, o jôgo na sua acepção usual, o jôgo pròpriamente dito; em uma palavra: o jôgo: os naipes, os dados, a mesa verde, Rui Barbosa.

---

Eis o jôgo, o grande putrefador. Diátese cancerosa das raças amenizadas pela sensualidade e pela preguiça, êle entorpece, caleja e desviriliza os povos, nas fibras de cujo organismo insinuou o seu germen proliferante e inextirpável, Rui Barbosa.

---

— Pouco importa que a exploração de jogos de azar, no Brasil, venha de longa data. Nunca é tarde para se combaterem males sociais, máxime quando são de uma nocividade alarmante, Plínio Barreto.

---

Obra das trevas é o jôgo, que desfibra e corroi o caráter, empobrece a Nação, corrompe a juventude e arrasa as fôrças construtoras do País, Osny Silveira.

---

O jogador é de uma mentalidade acanhada e por isso desafeito ao emprêgo do tempo em ocupações que requeiram esfôrço mental, Renato Kehl.

---

A sociedade padece tanto o «mal do jôgo», como os piores «males endemo-epidêmicos», Renato Kehl.

---

Chegará o dia em que as comunidades gastarão dez vêzes mais dinheiro do que atualmente, nas instituições sociais que cuidam do caráter, e daí terão que gastar muito menos com a supressão do crime, que é agora o mais dispendioso serviço, com exceção da guerra, Robert E. Lewis.



## *A P R E S E N T A Ç Ã O*

*O jiu-jutsu, luta tradicional do Japão, é hoje aperfeiçoado por um método mais moderno e eficiente para a educação física, com o nome de "ju-do".*

*Há algum tempo esta luta foi introduzida no Brasil. Temos já alguns centros especializados para o ensino desta arte, o que vem despertando o interêsse da juventude. E' de fácil aprendizagem e de grande valor como desporto. Sua prática estimula os movimentos dando agilidade e resistência ao corpo, proporcionando assim grande capacidade de defesa e concorrendo para o nosso bem-estar físico, moral e espiritual, pois o ju-do assegura a confiança em si próprio.*

*Querendo colaborar pela grandeza do nosso país, cuja glória se firma na capacidade física e moral do povo, publicamos êstes ensinamentos sôbre o ju-do com seus princípios pedagógicos e fisiológicos, descrição dos golpes principais e modernos, criados por Kodokwan em Tóquio e praticados nas academias do Japão.*

*Apesar da eficiência dos nossos ensinamentos, é aconselhável um professor erudito e experiente, àquele que quiser dedicar-se com entusiasmo ao ju-do.*

*Com êste estudo e com a prática em conjunto, o interessado pode adquirir grande capacidade de defesa própria.*

## P R O M E T A   A   S I   M E S M O

Ser forte de maneira que nada possa perturbar sua paz de espírito.

Falar de saúde, felicidade e prosperidade a tôda a pessoa que encontrar.

Fazer os seus amigos sentirem que há alguma coisa de superior dentro dêles.

Olhar para o lado glorioso de tôdas as coisas e fazer com que o seu otimismo se torne uma realidade.

Pensar sempre no melhor, trabalhar sempre pelo melhor e esperar sòmente o melhor.

Esquecer os erros do passado e preparar-se para melhores realizações no futuro.

Ter tanto entusiasmo e interêsse pelo sucesso alheio como pelo próprio.

Dedicar tanto tempo ao próprio aperfeiçoamento que não lhe sobre tempo para criticar os outros.

Ser grande na contrariedade, nobre na cólera, forte no temor e receber alegremente a provação.

Fazer um bom juizo de si mesmo e proclamar êste fato ao mundo, não em altas vozes, mas em grandes feitos.

Viver na certeza de que o mundo estará ao seu lado, enquanto lhe dedicar o que há de melhor dentro de si mesmo.

## ORIGEM E HISTÓRIA

É na época mitológica do lendário Japão que vamos encontrar a origem do jiu-jutsu. Conta-se que os deuses Kashima e Katori haviam já utilizado esta arte com o fim de castigar a desobediência aos regimes da província oriental.

Não tem fundamento a suposição de que o jiu-jutsu foi trazido ao Japão por Chin-Gen-Pin e Chuen Yuan... da dinastia de Ming na China. Conhecedores do valor desta arte, têm sido os japonêses, durante longos séculos, os pioneiros do desenvolvimento da tradicional luta que vem se aperfeiçoando cada vez mais, por meio de estudos e infatigáveis esforços.

Diversas têm sido as denominações dadas ao jiu-jutsu como: "kempo", yawara", "kumuiuchi" e vulgarmente "ju-do".

Assim também vários têm sido os sistemas adotados pelas numerosas seitas precursoras da importante arte já espalhada, hoje por todo o mundo.

Ju-do é o sistema adotado pelo Kodokwan em Tóquio, fundado pelo Dr. Prof. Gigoro Kano, e a maioria dos pratieantes procuram imitá-lo hoje. Assim sendo, ainda existem seitas, independentes do sistema predominante de Kodokwan, como: "Kirakuryu", "Takenouchi-ryu", "Kitoryu", "Arata-ryu", "Yoshinryu", "Shinnoshindo-ryu", "Tenshin-Shinyo-ryu", "Shimmei Sakwastsu-ryu" etc. (O ryu significa seita). Alguns com pequenas particularidades para diferençarem dos primitivos em sistema ou método, hoje derrubadas pelo método Kedokwan, mais intuitivo. Muitas das primitivas seitas uniram-se a esta para poderem sobreviver.

Em breves palavras, trataremos de algumas.

O fundador de "Yoshin-ryu" foi um médico, estabelecido em Nagasaki, Akiyama Shirobei. Foi para a China para aperfeiçoar sua profissão, e ali aprendeu três "te" (método) de jiu-jutsu pelo chinês Hakutei. Os principais característicos desta arte praticados na China eram o ponta-pé e o bote. Akiyama, tendo aprendido perfeitamente três "te" e mais vinte e oito "èwassei-ho" (método de recuperar os sentidos perdidos), voltou ao seu país e transmitiu aos seus alunos esta novidade, mas êstes desanimados pela pobreza do método, abandonaram os seus estudos antes de aprender bem os golpes. Êle procurou, então, caracterizar sua arte, retirou-se ao templo Temmangu do Tsukushi durante cem dias e conseguiu aumentar o número de "te" aos cento e três, isto depois de sérias e profundas meditações e estudos.

O fundador de "henshin-Shinyo-ryu" foi Yanagi Sekizai Minamoto-no-Masatari que pertenceu à classe feudal da província de Kyushu. Foi para Kioto com quinze anos e estudou jiu-jutsu durante sete anos sob direção de Hitotsuyanagi Oride que era o partidário de Lord Hitotsuyanagi o expoente mestre de "Shinnoshindo-ryu". Tendo terminado seu estudo, adeptos das outras seitas, saindo sempre vencedor. Instalou-se em Kusatsu, na província de Joshu durante três anos, e ali arranjou muitos alunos. Uma vez, sòzinho, enfrentou mais de cem salteadores e fê-los fugir depois de boas pancadas. Elaborou "atemi" (golpes perigosos ou fatais aos pontos frágeis do corpo humano, causando perda dos sentidos ou morte por meio de punho ou ponta-pés), e "kwatsu" (método de ressurreição).

Fundou, então, "Tenshin Shinyo-ryu" e fixou o número de "te" aos cento e vinte e quatro. E, de novo, viajou o país para aperfeiçoar sua arte; foi para Edo (hoje Tóquio) e tornou-se subordinado do govêrno Tokugawa.

Antes de contar a história do levantamento revolucionário da seita do Kodokwan e ju-do, vale a pena saber como esta arte foi aceita e desenvolvida pela população na época dos samurais.

Durante diversos séculos até a época inicial do Meiji (há setenta anos), no Japão reinou o feudalismo e em quatro classes foi dividido o povo. A classe dos samurais (antigo soldado do



Japão), a dos agricultores, dos industriais e comerciantes. O poder e direito social dominante pertenciam aos samurais. Era esta a classe única à qual se permitia, então, conduzir sempre duas espadas (uma comprida e outra curta). O dever desta classe era estudar a arte de guerra e servir aos chefes feudais.

Os samurais se dedicavam ao manejo das armas dessa época, do mesmo modo que na Europa eram também manejadas a espada e a lança, pelos senhores feudais.

Enquanto que às outras castas, não lhes sendo permitido o uso de armas, precisavam entretanto defender-se contra as violências dos samurais, que muitas vêzes abusavam de seus direitos. Foi, então, que o jiu-jutsu veio servir-lhes de arma de defesa e foi praticado com grande entusiasmo. Os samurais, embora preferissem a esgrima, não desprezavam de todo a luta corporal ou jiu-jutsu.

Assim correram os séculos até que a divisão de classe foi abolida e o uso constante de espada foi proibido aos samurais, ficando sòmente limitado ao exército, marinha e polícia. Após esta grande modificação social, o jiu-jutsu tornou-se mais útil do que a esgrima. Surgiram inúmeras escolas com o fim de popularizá-lo entre o povo japonês.

Há cinqüenta anos, Dr. Gigoro Kano, o diretor da Escola Normal de Tóquio, falecido há poucos anos, que era, então, um jovem de vinte e sete anos, fundou Kodokwan junto com alguns condiscípulos. Estudara todos os métodos existentes, mas não se contentou com o antigo sistema. Estudou, analisou e inventou, selecionando os melhores pontos de cada um, adicionando novos métodos científicos, organizou assim um novo sistema a que deu o nome de ju-do, sôbre o qual êste manual dará completa explicação.

O mundo, porém, deu pouco valor a êste sistema mais eficiente e útil, porque seu inventor era um jovem desconhecido, e existiam diversas seitas tradicionais, conhecidas e praticadas.

Para evidenciar a superioridade da sua nova criação, precisava desafiar as antigas.

Êste desafio revelou-se em disputas entre três alunos do Dr. Kano, todos moços de estatura regular e três expoentes daquêle tempo, gigantes fisicamente e poderosos, um dos quais era instrutor na polícia. Esta disputa causou grande interêsse e sensação no círculo desportista naquêle tempo. A ansiedade do Dr. Kano era indizível, e o receio dos três alunos sobrecarregados desta grande responsabilidade era enorme, mas, o resultado das lutas decidiram o destino de seu novo sistema.

O professor e os alunos não se cansaram em treinamento, até o dia em que seria realizada a luta. Confiantes na sua capacidade apresentaram-se aos fortes adversários.

Enchia-se o grande salão de numerosos espectadores, entre os quais viam-se generais, ministros e mesmo o chefe da polícia. Adivinhava-se nos olhos dos espectadores o resultado da luta pelo modo que olhavam para os competidores. Para os moços franzinos tinham expressão de pena ao passo que para os colossais adversários olhavam com admiração e entusiasmo. Mas as lutas terminaram com o resultado contrário da expectativa. Foi uma vitória esplêndida de Kodokwan.

Os três moços deram em cada um dos adversários rápidos e belos golpes. Os próprios contendores reconheceram o valor do novo método, e prometeram colaborar com Kodokwan.

Kodokwan não ficou satisfeito com a vitória, procurou melhorar ainda mais seu método com constante estudo e treinamento, inventando sempre novo golpe baseado em análise científica.

Os antigos sistemas respeitavam mais os golpes em posição deitada: a chave do braço, da perna ou estrangulamento e os golpes fatais (atemi) eram preferidos aos lances em pé aos quais a nova seita de Kodokwan se dedica.

Imaginemos o caso de um lance sôbre o calçamento. Não terá êste tombo valor como a chave ou estrangulamento? Um golpe bem aplicado sôbre o colchão tonteia o adversário, ainda mais sôbre o chão duro!

Hoje ju-do é um esporte popularíssimo no Japão, adotado em tôdas as classes sociais, especialmente nos ginásios, colégios,



universidades e nos grandes estabelecimentos comerciais e industriais, como educação física. Na polícia, exército e marinha é praticado para uso real.

A crescente popularidade, a reputação incomparável sôbre a eficiência e o valor do ju-do, tanto em ataque como na defesa dos contendores despertam vivo interêsse não sòmente na América do Norte como também na Europa.

Desejaram, então, aplicar esta arte na educação física. Assim foi ela introduzida em outros países por intermédio de comerciantes, diplomatas e missionários religiosos que tinham estado no Japão.

E, mais tarde, os próprios mestres japonêses fundaram escolas e deram instruções sôbre os seus métodos, propagando-os entre os americanos e europeus.

Á medida que foi sendo introduzido em outros países o sistema de luta usado pelos nipônicos, foram também aparecendo livros sôbre o assunto. Estas publicações, porém, não apresentam a necessária clareza e precisão; além de pouco compreensíveis não trazem os verdadeiros métodos que devem ser usados para que haja aproveitamento. Em vez de seguir os passos apropriados à aprendizagem, facilitando o estudo, os livros apresentam os golpes mais difíceis que confundem o aluno em lugar de auxiliá-lo.

## DESENVOLVIMENTO DO JU-DO NO BRASIL

Vimos nos capítulos antecedentes como o ju-do se desenvolveu no Japão e como foi introduzido nos Estados Unidos e na Europa; neste capítulo passaremos em revista o que tem sido esta arte no Brasil e como se tem desenvolvido êste esporte entre nós.

As datas estão um tanto obscuras por falta de arquivo. Depois da primeira grande guerra, seria 1921 ou 1922) Eisei Maeda, alto titular do Kodokwan, após ter viajado o mundo inteiro para demonstração do ju-do, veio a nosso país, e fêz algumas demonstrações ao público do Rio e São Paulo, mas isso não chegou a despertar grande interêsse no círculo desportista.

Foi ao Estado do Pará e lá permaneceu como professor de ju-do. Tornou-se conhecido com o nome de Conde Koma, e Jorge Gracie é seu melhor aluno.

Dois ou três anos após, veio para o Brasil um jovem japonês cujo nome era Takaji Saigo, que fôra o capitão da turma do ju-do na escola superior de agricultura, onde estudara, e altamente classificado pelo Kodokwan, abriu uma pequena academia em São Paulo, que se fechou por não ter bom resultado. Voltou ao seu país, tornando-se professor de ju-do na escola superior de Kagoshima, sua terra.

Em 1928 apareceu Géo Omori, cujo nome ainda não se apagou da memória dos desportistas paulistas. Começou a lutar no Circo Queirolo. Aceitou todos os desafios dos nossos patrícios, sempre saindo vencedor. Êste fato despertou vivo interêsse e curiosidade ao público que manifestou desejo de conhecer o ju-do. Aproveitando êsse interêsse, abriu uma academia no prédio do Frontão do Brás, dando aulas a diversos interessados. Mas o entusiasmo depressa esfriou e a academia foi fechada.

Continuou, então, Omori a lutar em palcos e circos durante um ano, mas conseguiu sòmente popularidade, sem alcançar o seu fim, uma "Academia". Mudou-se para o Rio, continuando suas lutas e dando instrução aos interessados. Foi para Belo Horizonte, onde morreu envenenado. O mérito de Géo Omori é inesquecível na história do ju-do no Brasil.

Na mesma época, nosso patrício Jorge Gracie esteve no Rio demonstrando a técnica e o valor do ju-do, e ainda hoje continua trabalhando como professor desta luta em São Paulo.

Os irmãos Ono despertaram novamente o interêsse na arte japonêsa, interêsse êsse que já ia se extinguindo, pela sua agilidade e decisivos golpes contra nossos lutadores. Ono, campeão entre os japonêses no Brasil, fundou uma academia. Mais duas surgiram por titulares japonêses.

Creio que o progresso desta arte em nosso país chegaria ao ponto de representar ju-do brasileiro, como já existe ju-do americano na América do Norte.



## JIU-JUTSU E JU-DO

A diferença entre estas duas palavras é muito simples.

Jiu-jutsu é escrito em japonês com duas letras. A primeira "jiu" significa "obedecer, sujeitar, fraco, terno, dócil, etc.", e a segunda "jutsu" indica "arte, ciência, método, etc.".

O triunfo da arte, finura e habilidade de ganhar obedecendo!

Em ju-do, a primeira letra é igual a do jiu-jutsu, mas a segunda indica "caminho". O objeto desta denominação para acentuar o lado moral do sistema do Dr. Kano, o que não se distinguia nas antigas seitas. "Caminho" significando moral e espiritualmente caminho humano. O objeto de ju-do não é só ensinar os golpes, mas também formar o caráter e a mentalidade dos alunos.

Kodokwan dá muita atenção à conduta pessoal. Sendo hábil fisicamente, mas enfraquecendo moralmente, abusando da eficiência desta arte, não terá promoção, mas penalidade tal como expulsão.

## COMO SE CLASSIFICAM OS LUTADORES JAPONÊSES

Em ju-do há classificação oficial e particular, tanto como nos outros esportes. Classificação oficial é feita pelo Kodokwan em Tóquio ou Botokukwai.

As classificações são feitas de modo seguinte:

Divide-se em duas séries, uma com título de "kyu", e outra com "dan".

A primeira série é usada para classificar os principiantes, subdividida em seis "kyus" em ordem decrescente:

6.° kyu, 5.°kyu, 4.°kyu, 3.° kyu, 2.° kyu e 1.° kyu.

A côr do cinto indica a que classe pertence um aluno 6.° kyu até 4.° kyu usa cinto branco e 3.° ao 1° vermelho.

A segunda série é de nove, são os títulos aos bem treinados e aos professôres.

1.° dan, 2.° dan, 3.° dan, 4.° dan, 5.° dan, 6.° dan, 7.° dan, 8.° dan e 9.° dan, em ordem crescente. Usam cinto preto.

Do 3.° dan acima tem capacidade de ser professor independente e terá instrução sôbre golpes secretos de "atemi" e do método de "kwatsu".

Mostrarei aqui algumas classificações dos praticantes conhecidos pelo público.

Conde Koma — 8.° dan oficial. Quando veio ao Brasil era 6.° dan. A promoção foi feita depois pela Kodokwan considerando seu mérito.

Takaji Saigo era 3.° dan oficial naquele tempo.

Géo Omori — 2.° dan, não oficial.

Jorge Gracie — 3.° dan, também não oficial.

Ono mais velho — 4.° dan, não oficial.

Ono mais moço — 2.° dan, não oficial.

## CONSIDERAÇÕES GERAIS

Para bem aprender o ju-do é necessário um instrutor competente. O aluno deve seguir a instrução do professor, não devendo ser orgulhoso e convencido. Evitar severamente bebidas alcoólicas, amor ao dinheiro e prazeres sexuais. Se o aluno se entregar a êsses vícios, arruinará não sòmente a sua saúde, mas o caráter, e não merecerá crédito, embora seja um bom lutador.

O principiante aprende sem arma. Conseguindo certa experiência e adiantamento, pode usá-la. Um inexperiente armado não poderá regular os movimentos físicos, ficaria atrapalhado. Deve primeiro cultivar a sua mente com sério e constante treinamento. A mente é a diretriz do corpo; as mãos e pernas são servas subordinadas.



Em treinamento, o adversário é considerado como verdadeiro inimigo.

A posição correta do corpo deve ser sempre mantida.

As regras de "genshin" (pôse de antecipar o ataque) e de "zanshin" (pôse após ter golpeado o adversário) serão aceitas respeitosa e obedientemente.

A arma simulada, usada na prática de ataque e defesa deve ser considerada como se fôsse arma verdadeira.

O espírito deve ser calmo e confiante.

Emprêgo de fôrça violenta em ju-do não é aconselhável, porém, algumas vêzes é permitida. O principiante deve abolir o uso excessivo da fôrça que embaraça os movimentos físicos, perturbando o progresso da arte. Deve ser ágil e delicado, evitando movimentos desajeitados.

Em luta, não deve perder de vista os braços e as armas que se acham em poder do inimigo. O lutador inteligente procura enganar o adversário freqüentemente com movimentos falsos.

Se há dificuldades de atacar o adversário imóvel, é melhor ficar em defesa.

Não deve conservar os membros esticados, mas manter uma atitude calma, prudente e corajosa em qualquer emergência. Assim terá sempre oportunidade de vencer.

Ao lançar o adversário ao chão, o corpo não deve estar rijo, nem os membros levantados. Prestando atenção a êste fato, conseguirá firmeza nas partes inferiores do corpo.

Não deve temer o mais forte fisicamente, também não desprezar o mais fraco. Se por acaso, sua fôrça fôr inferior à do adversário, não terá resultado em fôrça contra fôrça: aproveite sua inteligência e tática, atacando no momento oportuno os pontos fracos, enganando-o sempre com movimentos falsos. Assim o fraco fisicamente, porém, mais astucioso, pode vencer o adversário mais vigoroso.

## INDUMENTÁRIA PARA A APRENDIZAGEM

Ju-do é diferente de box e da luta ocidental; deve ser usado o "quimono", pois na maioria dos golpes é preciso pegar mangas, bandas ou cinto. Entretanto é grave êrro pensar que o ju-do não pode ser aplicado com eficácia contra um adversário nu acima da cintura. Sem dúvida, neste caso os golpes aplicáveis diminuem, mas, ao mesmo tempo, há outro meio, adaptando "atemi" (golpes para os pontos vitais do corpo) e que torna mais fácil golpear o adversário sem traje. Em regra, o praticante hábil usa golpes perigosos em último caso, e prefere, se fôr possível, pôr o adversário fora de ação por meio de lances, enganchos de braços ou pernas, ou estrangulamento.

Para a real prática do ju-do usa-se quimono de tecido bem reforçado nas costuras das mangas que devem chegar a uma ou duas polegadas dos cotovelos, bem largas, e nas dobras com o respectivo cinto ou "obi", calção ou calça larga e comprida que se possa apertar e desapertar sôbre a anca.

A calça comprida protege as pernas do contacto com o chão.

Pés descalços.

## O SINAL DA DERROTA

O sinal da derrota, em ju-do, é sempre uma pancada com a mão aberta ou com os pés, no corpo do adversário ou então no solo.

## OBSERVAÇÃO SÔBRE OS EXERCÍCIOS

Os exercícios físicos não são absolutamente precisos aos praticantes, porque o ju-do é um esplêndido método de cultura física, que obriga os praticantes a exercerem múltiplos movimentos. Os que podem praticar diàriamente regulares lições de ju-do, conseguem tôdas as qualidades necessárias; fôrça, agilidade, resistência, saúde e sobretudo caráter sólido.

Aos que as circunstâncias não permitam treinamento diário e regular, convém fazer ginástica para adquirirem as qualidades necessárias.



A ginástica deve ser adaptada para o fim de desenvolver três qualidades essenciais que a luta do ju-do exige; pois qualquer ginástica ou exercício que o auxiliem são permitidos como prática.

As qualidades essenciais são as seguintes. *Fôrça* para suportar certos golpes, *agilidade* para desvencilhar-se dos mesmos e dominar o adversário. *Resistência para aguentar a continuidade* dos ataques e manter a violência de certas chaves. *Golpe de vista* para atacar com precisão e prever o ataque.

Para adquirir tais qualidades é necessário que se desenvolvam no indivíduo:

a) O sistema muscular, sendo ampliada a sua tenacidade e a resistência das construções.

b) O sistema ósseo, para corrigir os desvios e conservar a integridade.

c) As articulações, aumentando a sua flexibilidade e resistência.

d) O aparêlho circulatório, gradativamente deve ser adatado aos esforços prolongados.

e) O aparêlho respiratório, aumentando a capacidade vital necessária às energias despendidas na luta.

Tal preparação é indispensável, e se consegue através de um treinamento metódico e progressivo, sem precipitações prejudiciais.

## CONCEPÇÃO DA LUTA

O praticante deve ter muito cuidado com as suas guardas e com o seu sistema de ataque e de defesa. Não deve expor nunca os seus pontos vulneráveis às investidas do inimigo e ter sempre em mira que o seu maior mal está em dar a conhecer o seu "fraco", pois o adversário disto se prevalecerá e o subjugará inevitàvelmente. Entretanto, pode, dentro dêste princípio, enganá-lo, levando a crer, por exemplo, em que em determinado ponto está o seu "fraco", quando é justamente nêle que está o seu "forte".

É-lhe de capital importância conhecer também teórica e pràticamente todos os pontos vulneráveis do corpo humano, ou pelo menos a maioria dos sistemas de defesa, a fim de que, quando golpeado, possa esquivar-se dos golpes desferidos e até mesmo transformá-los, automàticamente, num firme e irresistível contra-golpe.

Eis em síntese, como deve proceder o praticante em todos os seus encontros:

1) Atacar com segurança e precisão, e tão ràpidamente quanto possível, todos os pontos sensíveis do adversário.

2) Saber como se defender de todos os golpes.

3) Saber localizar com segurança todos os pontos vulneráveis do corpo humano.

4) Não perder de vista um só movimento do adversário.

5) Manter as suas guardas de maneira a mais correta.

6) Evitar quando possível que o adversário se afaste do seu raio de ação.

7) Não esmorecer quando fôr alvo de um golpe seguro, mas sim empregar tôda a sua destreza para transformá-lo num firme contra-golpe.

8) Não aplicar nunca um golpe com indecisão, mas estar certo de que é o melhor a ser aplicado na posição em que estiver.

9) Repetir quanto possível e de maneira a mais eficiente todos os golpes do adversário.

10) Neutralizar com "pegadas" firmes a resistência do adversário e subjugá-lo decisivamente.

11) Não ser moroso nos ataques, nem desferi-los a esmo.

12) Não evitar nunca o contacto com o adversário, embora corpo a corpo, porque lhe oferece várias oportunidades de defesa, além de oferecer-lhe ocasião de aproveitar todos os recursos que a liberdade de movimentos lhe concede.

13) Quando atacado, deve, incontinenti, contra-atacar com violência.



14) Estabelecer sempre contacto com o adversário e desfechar-lhe golpe que o imobilize ou que o canse.

15) Atender que as guardas demoradas são um grave êrro de tática, devido à energia nervosa que se perde.

16) Abster-se de emprêgo desordenado da fôrça bruta, pois que tôdas as energias são necessárias no decorrer da luta.

17) Basear os movimentos na agilidade do adversário e tirar-lhe, na medida do possível, o tempo necessário para aplicação de golpes.

## RAMOS DO JU-DO

Hoje, no Japão, o ju-do praticado em Kodokwan no Tóquio, em Butokukwai, no Quito e em outros estabelecimentos filiais dêstes, pode ser subdividido em três ramos principais.

1) Nage-waza (Lances em pé).

2) Katame-waza( Chavese gravatas).

3) Atemi-waza (Método estérico já mencionado; método de atacar os pontos vitais do corpo).

Êstes três ramos são subdivididos ainda em nove.

Em nage-waza, vêm-se métodos de lançar o adversário ao solo por puxar, empurrar ou tropeçar com várias combinações.

As três subdivisões de Katame-waza são:

a) Oseakomi-waza ou tática de segurar o adversário no chão para que êle não possa se levantar.

b) Shime-waza, método de gravata ou estrangulamento.

c) Kwansetsu-waza ou chaves sôbre ossos e junções dos braços e das pernas de tal maneira que serão quebrados ou deslocados, se o adversário não se render.

Atemi-waza consiste no método de pinotear, bater e golpear com os pés, joelhos, mãos fechadas, ponta dos dedos da mão e cotovêlo, etc. Êste ramo de ju-do é ensinado só para o praticante bem experimentado com classificação elevada sob a solene promessa de guardar segrêdo.

Vamos tratar principalmente dos primeiros dois ramos e dar breve explicação sôbre o terceiro.

## DEFESA EM QUEDA

Antes de escrever sôbre lances, devo explicar como cair, como defender o seu corpo de qualquer choque prejudicial, torcimento ou fratura causada pela queda.

O principiante precisa saber como cair, o modo de bater no chão com a palma duma das mãos, conforme a direção que cai, de tal maneira que os braços funcionem como se fôssem mola para que a queda não se torne muito violenta.

Suponhamos o caso em que o adversário derrube por um golpe contra a perna direita, neste caso agarrar-lhe-á o braço direito; assim quando cair, a defesa deve ser feita pelo braço esquerdo livre, e vice-versa.

O principiante achará mais fácil praticar esta *defesa*, atacado pelo adversário que sòzinho. Porque a fôrça da queda será ajudada pelo contendor, sòmente deve aguardar o momento em que bate o chão com a mão livre. Não é ainda defesa suficiente. Deve ter cuidado com a cabeça e aposição do corpo. Nunca vergar a cabeça para trás, e deve inclinar o corpo para cair. O descuido pode causar um choque violento, batendo com as costas ou a cabeça no chão.

Outro detalhe importante é o ângulo da mão e do braço em relação ao corpo. Os corpos não são exatamente iguais; só com treinamento descobre-se o ponto mais próprio para batida da palma no momento da queda.

Na defesa bem executada, é interessante de se ver e se ouvir o ruído da queda. O observador, não acostumado, assusta-se com o barulho, julga que a queda significa o contacto doloroso do corpo no chão.

Esta defesa começa a ser treinada do seguinte modo:

Sentado no chão com os braços estendidos e mãos cruzadas, volta-se para trás com a cabeça bem erguida, e, de repente, separa os braços ràpidamente e bate no chão com fôrça, tendo ambas as palmas abertas. Ao adquirir perfeitamente êste modo, deve praticar a queda para trás em posição agachada, ora para esquerda, ora para direita, batendo no chão com mão esquerda e a direita respectivamente. À medida que adquirir



confiança nesta queda, aumenta a fôrça no cair até chegar ao ponto de jogar-se para trás, estando em pé. O mais difícil desta queda é uma espécie de cambalhota para frente — o "chugaeri" — o que consiste no seguinte:

Inclina-se o corpo para frente tocando com a mão direita no chão, quase cruzando a perna direita. Mantenham-se as pernas bem abertas com o joelho direito curvado, quase em contacto com o lado interior do cotovêlo direito, de modo que a perna esquerda fique comprimida à retaguarda. A princípio, para ter mais segurança, pode pousar levemente a palma esquerda no chão. Nesta posição vire-se para frente com o auxílio do braço direito de tal maneira que o omoplata direito toque no chão ao voltar-se de todo. Quando "chugaeri" fôr bem executado, as pernas param um pouco distante do ponto de partida. Toque o chão com a mão livre, como já foi descrito, ao terminar a volta.

"Chugaeri" pode efetuar-se em posição contrária com a mão esquerda, tocando o chão e o joelho esquerdo curvado, e bater no chão com a mão livre, isto é, com a mão direita.

"Chugaeri" bem efetuado é muito eficiente, o seu completo manejo dará uma excelente defesa contra a fratura óssea.

Não é preciso saber tudo antes de começar o treinamento, mas é necessário um pouco da prática desta defesa, pelo menos conhecer a queda à retaguarda antes de treinar com alguém que não seja o professor.

Caso contrário, a queda prejudicará, causando o desânimo.

## GUARDAS CORRETAS

(Posição para enfrentar o adversário)

Tanto como outros exercícios a adaptação de posição correta é de capital importância na prática de ju-do. Nos tempos feudais, os samurais ou os guerreiros não descuidavam desta posição; mesmo na vida diária, não ficavam à vontade (mesmo quando sentados no quarto, ou à mesa).

Todos os professôres de ju-do conhecem bem que um principiante assume quase inevitàvelmente uma atitude desajeitada,

quando tenta uma defesa ou espera um ataque. Habitualmente inclina as costas, estende os braços de tal maneira que o adversário tem facilidade em golpeá-lo.

A posição mais eficiente na opinião dos mestres é ficar em pé com a cabeça ereta, os braços frouxamente estendidos, os pés separados e os joelhos diretos. Esta posição serve para maior prontidão com o mínimo de fadiga — "shizentai" em japonês, ou posição natural. Entretanto, ao atacar, esta posição altera-se necessàriamente.

Braço e perna direitos avançados chama-se "migishizentai" ou posição natural da direita, e braço e perna esquerdos avançados denomina-se "hidarichizentai" ou posição natural da esquerda.

Há variação desta posição que se conhece como "jigotai", ou posição da defesa individual. Nestes casos, os joelhos se curvam um pouco com as pernas separadas e o corpo abaixado. Esta posição de guarda com o braço e perna direitos avançados chama-se "migi-jigatai" ou posição defensiva da direita, e braço e perna esquerdos avançados tem o nome de "hidari-jigotai" ou posição defensiva da esquerda.

No ponto de vista do estilo "shizentai" ou posição natural é recomendável, mas atendendo as exigências da atual luta, há tendência em Kodokwan para mudar a posição, curvando-se um pouco, menos bonita na aparência, mas mais eficiente sem ser prejudicial.

A guarda deitada consiste em ficar deitado de costas, mantendo a cabeça levantada, braços distendidos, antebraços flexionados, mão em forma de concha e os dedos juntos. Uma das pernas deve estar bem erguida e um tanto flexionada; a outra deve estar firme no chão pelo calcanhar.

## DESEQUILÍBRIO DAS GUARDAS

Para obter uma vitória na disputa, há três elementos essenciais que são:

A perda de equilíbrio do adversário, cuja expressão original em japonês é "kuzusu" — quebrar ou afrouxar a posição; a adaptação da posição correta; e execução eficiente dos golpes.



Em numerosas ocasiões os lances sucedem, mas existem duas posições básicas, quando o adversário tem um dos pés no chão, ou quando um dêles está em movimento e se levanta do chão. O corpo do adversário que se apoia sôbre o pé que está firme no solo, inclina-se, sem dúvida, para àquela direção e dá uma oportunidade de aplicar um golpe daquele lado.

As principais variações, nas quais o adversário perderá fàcilmente o equilíbrio, são seis: frente direita, retaguarda direita, lado esquerdo, lado direito, retaguarda esquerda e direita.

Na primeira posição, o adversário acha-se inclinado para frente com o pêso pôsto sôbre as pontas dos pés. Na segunda, êle está inclinado para trás com o pêso sôbre os calcanhares. Na terceira, inclina-se para a esquerda com a ponta do pé esquerdo à frente. Na quarta, curva-se para a direita com a ponta do pé direito para a frente. Na quinta e sexta, inclina-se para a retaguarda direita com o calcanhar esquerdo e direito respectivamente.

O método de desequilibrar o adversário chama-se "tsurikomi", o que significa puxar a manga direita e a gola esquerda do quimono do adversário para si.

Pela continuação dêste esfôrço, o adversário perderá o equilíbrio pela maneira acima escrita. Aplique-se, então, um golpe conveniente aproveitando o desequilíbrio do adversário.

Compreende-se por esta explicação a necessidade de prestar muita atenção aos movimentos do adversário em avançar e recuar. É uma boa idéia conservar os pés eqüidistantes e o tronco ereto, assim, tronco e pernas combinados poderão mover-se. Se o tórax move-se em qualquer direção enquanto as pernas ficam fixas, o lutador correrá o risco de cair. Mantendo a posição natural, deve tentar desequilibrar o adversário, avançando mais ràpidamente enquanto êle recua, e recuando com rapidez, se êle avança.

Ao executar quase todos os lances em pé (tachiwaza), as atividades de ambos os braços e pernas devem ser cuidadosamente coordenadas e escrupulosamente evitado o hábito de conservar os braços rígidos.

Como disse um professor japonês: "os braços servem como fios telegráficos entre os antagonistas, informando-os constante e antecipadamente das intenções de ambos. Para êste fim, sòmente o golpe da vista não é suficiente".

## ENSINO DE JU-DO

O ju-do pode ser estudado sob duas formas: "Uma é a prática livre entre dois (randori), e a forma em que vários golpes se demonstram pelos dois contendores (kata).

Nas páginas seguintes veremos os mais efetivos golpes do ju-do.

É interessante aprender todos, porém, não sendo possível, é preferível aprender, ao menos, três ou quatro profundamente que todos superficialmente.

Deve-se notar que a luta decide-se por poucos números de lances, chaves e gravatas. Para escolher os golpes favoritos e vantajosos, devem considerar o seu estado físico (estatura geral, comprimento das pernas, pêso, etc.).

## O QUE OS PRINCIPIANTES DEVEM OBSERVAR

Êste manual mostra os mais eficientes e corretos entre os muitos golpes dêste maravilhoso sistema de luta, tão necessário à defesa pessoal e à educação física — o ju-do adaptado em Kodokwn. Vamos estudá-lo da melhor maneira.

1) Observar atentamente as gravuras e procurar imita-las.

2) Ler as normas, e interpretá-las convenientemente.

3) Analisar todos os movimentos necessários à perfeita execução dos golpes, caso não tenha a assistência de um professor.

4) Observar que os exercícios devem ser praticados sôbre esteiras, tapetes ou terreno gramado, na falta do colchão apropriado.

5) Em hipótese alguma, se deve empregar a violência na execução dos golpes, não só porque o ju-do dispensa a fôrça bruta como também porque pode ser prejudicial ao adversário.

6) Não praticar os golpes a esmo, mas sim com critério e observação.



## OS LANCES DO JU-DO

Entre as três principais divisões do ju-do, o lance "nage-waza") é mais numeroso. Os lances podem ser subdivididos em cinco qualidades as quais são: lances por mãos ("te-waza"), em que se faz uso principalmente dos braços e das mãos para executar um lance; lances pelo dorso ("koshi-waza"), que, como sabemos, se usa o dorso para golpear, lances pelas pernas ("ashi-waza"), em que as pernas são usadas sobretudo; lances "ma-sutemi-waza" que é executado pelo lutador, jogando-se de costas; lances "yokosutemi-waza" consistem em jogar-se para o lado a fim de golpear o adversário.

1) SOEI NAGE (Lance por cima do ombro ou balão de lado).

Ação: Ao executar êste golpe, o adversário deve ser conduzido para a frente, puxando com a mão esquerda pela manga direita, na região do cotovêlo; é assim executado "tsurikomi" à frente do adversário. Se êle responder avançando o pé direito, afrouxe a mão direita que está segurando o lado esquerdo do quimono e a coleque por baixo do braço direito até alcançar o ombro direito do antagonista.

A mão, com que tentou puxar, deve conservar-se ainda agarrada à manga direita. Leva-se o pé direito ao lado interno do pé direito do adversário. Volte para trás o pé esquerdo e curve o corpo ràpidamente para poder levar o ombro direito embaixo do braço direito do adversário. O pé direito gira sôbre a ponta até chegar ao lado interno do pé direito do adversário na mesma direção. Se acaso, o atacante fôr de elevada estatura, o pé direito às vêzes avança para fora do pé direito do defensor para facilitar a curvatura do dorso sob o pêso do adversário. Mas êste modo não é eficiente. Por esta razão, êste lance não é ideal para ser usado por uma pessoa alta contra um adversário de menor estatura.

Nesta posição, com as costas em contacto com o peito e o abdômen do adversário, curve para a frente, puxando-o com ambas as mãos Êle cairá ao solo por sôbre o ombro direito. (Fig. 1).

**Fig. 1**

E" aconselhável segurar o lado interno da manga do adversário com a mão esquerda, assim êle não poderia achar oportunidade para aplicar o estrangulamento, tendo o seu braço direito por trás, no momento de levantá-lo com a fôrça do dorso e puxá-lo com as mãos.

Há diversas variações de seoi-nage". Por exemplo, o praticante, com os cotovelos flexionados, pode levar o cotovêlo direito para baixo do braço direito do adversário sem afrouxar a mão do lado esquerdo dêle; também, o cotovêlo direito pode ser introduzido por baixo da axila direita do adversário, segurando-o pelo lado direito com sua mão direita. Porém, a forma mais correta e eficiente é aquela que já foi escrita.



II) DEASHI-BARABI (Lance por calçamento).

Ação: Se acaso segura o adversário em posição natural da direita (segurando respectivamente o lado esquerdo e o cotovêlo direito pela manga com a mão direita e esquerda), observe atentamente os movimentos dos pés do adversário enquanto manobrar nesta posição.

Aproveite o momento em que êle levar o pé direito para a frente e um pouco mais para esquerda, que é usual, de tal maneira que as pernas dêle fiquem atravessadas, antes que êle possa mudar o pêso completamente sôbre o pé direito. Neste instante, arraste com a sola do seu pé esquerdo o tornozelo direito do adversário, puxando-o simultâneamente na direção do seu lado esquerdo. Se o golpe fôr bem aplicado, êle cairá ao solo. (Fig. 2).

**Fig. 2**

Evite qualquer natureza de ação violenta, como dar pontapé, e não use o lado interno do tornozelo, mas sim a sola do pé, do contrário causará dor a ambos.

Julga-se talvez que êste golpe contra o tornozelo deva ser aplicado com muita fôrça como um pontapé. E' um êrro. Se aplicado no momento oportuno, pouca fôrça é suficiente para derrubar o adversário.

Êste lance pode ser aplicado contra o tornozelo esquerdo, em caso inverso, isto é, quando segura o lado direito e o cotovêlo esquerdo respectivamente com as mãos em posição natural da esquerda e quando êle avança o pé esquerdo na direção do próprio pé direito, ficando os dois pés cruzados. Nesse momento, pode atacar com a sola do pé direito o tornozelo externo do pé esquerdo do antagonista, puxando-o em direção à sua direita com as mãos.

"Deashibarai" é simplesmente um dos "tropeções" pelo tornozelo que exemplifica os princípios do ju-do.

Em todos os golpes desta natureza, o ponto essencial é aguardar o momento exato da aplicação da sola do pé contra o tornozelo, em menos de um segundo antes do avanço ou recuo do adversário, no momento em que o pêso do seu corpo está sôbre um dos pés, inclinando-se àquela direção.

III) UKGOSHI (Lance pelo dorso).

Ação: O modo habitual para aplicação dêsse golpe é puxar o lado da gola esquerda do adversário com a mão direita (aplicar "tsurikomi"), obrigando-o a inclinar-se para a frente sôbre as pontas dos pés. Neste momento largue-se a mão direita da gola esquerda, colocando-a ao redor da cintura do adversário, voltese o corpo até o pé direito chegar ao lado interior do pé direito do adversário com as pontas dos pés na mesma direção; torcer o dorso para a esquerda puxando ao mesmo tempo com a mão esquerda o braço direito do adversário. Com essas ações combinadas poderá lançar o adversário ao solo, quase à sua frente.

Não sòmente seu dorso, mas também a parte média das costas deve ficar em contacto o quanto puder com o peito e o abdômen do adversário.



A figura 3 mostra êsse golpe aplicado ao lado oposto, em "kata" ou forma quando o adversário tenciona dar um golpe com a mão direita fechada em sua cabeça.

Como demonstra a figura, passe o braço esquerdo na cintura da vítima. Segure o ante-braço esquerdo do adversário pelo lado externo com a mão direita; volte seu corpo para a direita, assim o pé esquerdo chegará ao ponto interior do pé esquerdo do adversário com as pontas em igual direção.

Fig. 3

Na execução do "ukigoshi", como o nome explica, a fôrça dev ser empregada pelo dorso a fim de derrubar o adversário, sendo auxiliado com o puxar do braço.

O contacto apertado das costas ao peito e abdômen do adversário deve ser feito sem abaixar o corpo. Pelo contrário, se não inclinar um pouco para trás, não poderá torcer o dorso com a eficiência necessária. Ao segurar a cintura do adversário com o braço esquerdo (ou direito conforme a posição), não se deve

pegar o cinto ou qualquer parte do seu corpo, mas apertá-lo bem contra o seu próprio corpo com a fôrça do ante-braço.

IV) OGOSHI (Lance maior pelo dorso).

Ação: Êste lance emprega-se quando o adversário está em posição defensiva (jigotai) da direita ou esquerda.

Suponha que êle esteja em posição defensiva da direita com o braço e a perna direitos avançados, e os joelhos pouco curvados; coloque sua mão direita por baixo do braço esquerdo dêle, segurando-o firmemente por trás na região da cintura. Faça como se fôsse levantá-lo, e êle se inclinará inconscientemente para a frente sôbre a ponta do pé. Aproveite esta ocasião para abaixar o dorso à direita, dê um passo com o pé direito, e gire êste pé à esquerda, de tal maneira que fique ao lado com o pé

Fig. 4

paralelo ao pé direito dêle, com as pontas do pé na mesma direção. Ao mesmo tempo, junte as costas o mais perto possível do



peito e do abdômen do adversário. (Fig. 4). Segure o braço direito com a mão esquerda como no golpe anterior; assim poderá derrubá-lo ao levantar-se, torcendo o tronco. Ao mesmo tempo puxe o outro braço.

V) HARAIGOSHI (Lance com flexão da coxa).

Êste golpe, embora não seja ilustrado, o interessado não encontrará dificuldade em aplicá-lo, se estudar os golpes anteriores. Na forma (kata), êste lance segue o "ukigoshi".

Ação: Aproximam-se ambos e seguram-se na posição da direita (migi-shizentai), isto é, segurar o lado da gola esquerda e o braço do adversário respectivamente com a mão direita e esquerda. Nesta posição, afaste-se dois passos, quebrando a posição do adversário para sua frente direita e no terceiro passo abaixe ligeiramente o corpo e volte para esquerda a fim de levar a nádega direita em contacto com o seu abdômen. Simultâneamente estendendo a perna direita para o lado exterior da perna direita do adversário, enquanto a mão direita aperta as costas dêle por baixo da axila esquerda; segure-o fortemente até obrigá-lo a inclinar-se para a frente; pousando todo o pêso na perna esquerda, levante o pé direito e a nádega um pouco, flexionando ràpidamente com fôrça o lado externo da coxa direita do adversário e pela sua coxa direita, lance-o ao solo. Enquanto praticar êste movimento, a mão esquerda, que ainda está segurando o braço direito do adversário, deve ser levada à cintura, do lado esquerdo, combinando êstes dois movimentos o quanto possível.

A torsão da nádega neste lance efetua-se como no caso de "haraigoshi". A pequena diferença é que a cintura, nesta ação, não fica tão profundamente introduzida como no golpe de "ukigoshi", porisso não acredita o mesmo grau de fôrça para virar.

Em treinamento livre, o momento mais favorável para se empregar êsse golpe é quando se obriga o adversário a inclinar-se para a frente direita por meio de "tsurikomi" ou quando êle se colocar em tal posição por imprudência.

VI) TSURIKOMI-GOSHI (Lance por levantamento do dorso).

Ação: Em forma (kata), os dois adversários seguiram-se na posição natural da direita (migi-shizentai). O atacante afasta-se dois passos, puxando o advers;rio consigo. No terceiro passo, se êle, em vez de inclinar para a frente, como no caso do "haraigoshi" nem "ukigoshi". Que deve então fazer? Não afrouxe as mãos que seguram, nem as mude. Volte o corpo para esquerda (Fig. 5), com os pés à frente do adversário, colocando-se na

Fig. 5

mesma direção; curve o tronco quanto possível até chegar um pouco abaixo dos joelhos do adversário e levante-o sùbitamente, puxando-lhe para baixo o braço direito com a mão esquerda, derrubando-o para a frente.



Em treinamento livre (randori), aplica-se êste golpe do melhor modo, quando seu adversário tenta resistir ao puxão "tsurikomi), inclinando a parte superior do corpo para trás a fim de defender-se do lance do "ukigoshi".

VII) TOMOENAGE (Balão ou lance em circular).

Êste lance é familiarmente conhecido como "stomach throw", ou "sutemi" em japonês, ou lance de jogar-se a si mesmo.

Ação: Em kata ou a forma, os dois adversários estão em posição natural da direita (magi-shizental). Largue-se a manga do adversário, segure os lados da gola com ambas as mãos. Empurre-o um pouco e êle recusará, puxando-o. Após ter avançado alguns passos êle reagirá empurrando. Neste momento, coloque o pé esquerdo entre os dois pés dêle, e, utilizando a própria fôrça que êle empregou, tente levantá-lo ligeiramente, fazendo-o inclinar para a frente.

Caia então de costas, segurando-o ainda firme com as mãos, e com as costas convenientemente curvadas. A planta do pé direito deve ser colocada simultâneamente sem violência contra a parte baixa do abdômen do adversário, tendo o joelho ainda curvado. Endireitando e levantando sùbitamente esta perna (Fig. 6), arremesse o adversário ao ar; êle cairá de costas fazendo meia volta a pouca distância da sua cabeça.

O que é muito importante neste lance é que a perna direita há de se levantar no momento de deitar-se no chão, assim a planta do pé poderá ficar bem contra o abdômen do adversário enquanto suas costas tocam o solo.

Tome cuidado para não usar fôrça violenta, quando se colocar a planta do pé no abdômen para não causar prejuizo ao dversário. O ponto de contacto é uma pouco abaixo do umbigo.

Em treinamento livre, não é preciso pegar os lados da gola do quimono. E' igualmente correto pegar o lado da gola e manga, ou ambas as mangas, conforme as circunstâncias. O principal é pegar de tal maneira que o adversário não se possa mover

livremente ou escapar antes de puxá-lo e levantá-lo no ar pela planta do pé. Quando cair, dirija sua cabeça um pouco para o lado direito a fim de evitar o encontro com a cabeça do adversário.

**Fig. 6**

VIII) HIZAGURUMA (Lance aplicado contra o joelho).

Compreende-se que em treinamento livre (randori), não há regras fixas como na forma (kata) para segurar o adversário.

Ação: Pegando-se mùtuamente em posição natural de direita, o atacante deve se esforçar para desequilibrar para a frente direita o adversário. Quando sentir que o pêso do competidor está sôbre a perna direita, coloque brandamente a sola do pé esquerdo no lado externo do joelho direito do defensor (Fig. 7), incline-se para trás com ligeira torção do seu lado esquerdo, e



ao mesmo tempo puxe a manga direita para o mesmo lado, erguendo a mão direita que está prendendo o lado esquerdo da gola.

Se o golpe fôr bem aplicado, o adversário voltará a perna direita e cairá de costas.

**Fig. 7**

E' às vêzes possível atacar a perna esquerda do adversário apesar-de estar em posição natural da direita. Se êle negar a sua tentativa de quebrar a posição para a frente direita e tentar puxar-lhe para trás, se deve, então, afrouxar a mão do lado esquerdo da gola, passando-a ràpidamente para o meio da manga esquerda ou para cima do cotovêlo, e puxar para sua frente direita, assim que êle levar o pé esquerdo para frente. Simultâneamente aplique-se a sola do pé direito ao lado externo do joelho esquerdo dêle.

A diferença é ter sua mão esquerda ainda segura à manga direita do adversário. Esta mão não ajudará muito o puxão à esquerda do inimigo, pois a maior fôrça provém da combinação da mão direita com o tronco.

Êste lance pode também ser aplicado contra o joelho esquerdo do adversário em posição natural da esquerda.

**A vantagem dêste golpe é prevenir o contra-ataque do competidor.**

IX) OSOTOGARI (Golpe contra a coxa).

Êste é outro muito útil na disputa do ju-do. Pode-se aplicar em ambos os lados do antagonista.

Ação: Quando o adversário fôr levado ou forçado a perder o balanço para a frente direita ou atrás, será uma oportunidade para tentar êste golpe. Move-se o pé esquerdo para êsse lado, um pouco adiante da linha do pé direito do adversário, e muda-se o pêso para êste pé, curve-se ligeiramente a perna direita, levando-a para a frente e retesando-a; arremessar o lado externo da coxa desta perna contra o lado detrás da coxa direita do adversário, levantando-o com o braço direito e puxando-o com o braço esquerdo; derrubando-o assim ao solo.

A prática ensinar-lhe-á o melhor lugar onde colocar o pé em relação ao lado do adversário que se pretende atacar. O pé deve ficar firme; se as pontas ficarem muito viradas, perderá o equilíbrio quando atacar a retaguarda da coxa do adversário.

E' bom segurar o adversáro bem perto e forçá-lo a mudar o pêso do pé direito para o esquerdo, no caso de atacar com sua coxa direita e vice-versa.

E' um êrro comum dos principiantes atacar à distância, pois perde muita fôrça ao inclinar-se para a frente.

X) HANEGOSHI (Lance por levantar o dorso).

Êste é um dos mais esplêndidos e difíceis golpes do ju-do. Porque a execução feliz dêste lance depende da bela combinação dos movimentos das mãos, pernas e tronco.



O treinamento é muito necessário para execução perfeita dêste golpe.

Ação: Em posição natural da direita; como resultado de puxar o lado direito do adversário com a mão esquerda, êle inclinará para a frente direita com todo o pêso do corpo sôbre o pé direito: No momento em que êle levar o pé esquerdo para a frente para recuperar o equilíbrio, deve ser aplicado o golpe.

Abaixe um pouco o dorso e levante o adversário com a mão direita, que prende o lado esquerdo da gola; dobre o joelho direito colocando o lado externo contra os joelhos do adversário. Segure firme a manga direita com a mão esquerda puxando simultâneamente para baixo. (Fig. 8).

Fig. 8

O joelho direito deve ser levantado em combinação com o dorso; se êstes movimentos forem exatamente efetuados, o corpo do adversário será levantado do solo e arremessado à sua frente.

XI) UCHIMATA (Lance pela coxa interna).

Êste é dos mais perigosos lances do ju-do. Os principiantes devem ter muito cuidado em aplicá-lo, porque a queda não é sòmente rápida, mas também, devido à posição em que cair, há muita probabilidade de bater a cabeça no solo sem poder praticar a defesa com o braço.

Ação: Estando ambos em posição natural da direita; em vez de puxar ou empurrar o adversário para desequilibrá-lo, deve arrastar-lhe o tornozelo interno do pé direito com a sola do pé direito. O adversário perderá o equilíbrio e mudará o pêso (que estava sôbre os dois pés) para o pé esquerdo, evitando assim uma queda ou tropeção; sem perda de tempo, neste instante, agache-se com a mesma perna (cuja sola do pé arrastou o tornozelo) a

Fig. 9

perna esquerda do adversário pelo lado interno na região do joelho pela retaguarda, de tal maneira que as duas pernas fiquem cruzadas pelos lados detrás dos joelhos. (Fig. 9).



Puxe a perna para sua direção, juntando a ação de empurrar o adversário com ambas as mãos que o seguram. Êle cairá para trás violentamente sem ter tempo de afrouxar as mãos que seguram sua manga e o lado da gola; a conseqüência é cairem juntos.

XII) HIZAOTOSHI (Lance por sôbre o joelho).

Ação: Quando ambos estão em posição natural da direita, o atacante recua dois passos, e, no terceiro, ajoelha-se no solo com a perna esquerda e o calcanhar erguido, colocando a perna direita bem curvada ao externo da perna direita do adversário; ao mesmo tempo, puxe o adversário com ambas as mãos sôbre a perna direita curvada. (Fig. 10).

Fig. 10

Êle tropeçará sôbre esta perna, caindo para outro lado. Neste lance, são essenciais os movimentos simultâneos de ajoelhar-se e de puxar o adversário com ambas as mãos.

XIII) SOTOMAKIKOMI.

Êste pertence à classe mais violenta dos golpes; deve ser aplicado cuidadosamente pelos principiantes para não prejudicar o adversário.

Ação: A oportunidade favorável para execução dêste lance aparecerá quando o adversário está inclinado para a frente e estendendo a mão direita para pegar o lado esquerdo da gola ou o ombro.

Quando o adversário estiver em posição natural da direita sem impor muita fôrça, êle obedecerá ao puxar em sua direção, e se curvará um pouco para a frente. E' então, que deve puxar com fôrça, para junto de si, o corpo do adversário, segurando-o com a mão esquerda pela parte inferior da manga direita. Avan-

Fig. 11

çando o pé direito ao lado direito do pé direito do adversário com a distância de um pé (Fig. 11), volte-se ràpidamente para a esquerda, passando ao mesmo tempo o braço direito ao redor do cotovêlo direito do adversário pelo lado de fora. Então, mude o pé esquerdo colocando seu lado esquerdo quanto possível contra o



lado direito dêle. Nessa posição vantajosa, rode para direita caindo do mesmo lado assim o adversário, enrolado ao redor do seu corpo, será atirado violentamente ao solo. Ao jogar o corpo para o lado direito, aperte bem o abdômen ou lado do adversário às suas costas.

XIV) OSOTO-OTOSHI.

Êste golpe parece ter semelhança com Osotogari (lance 9), mas na verdade, existe uma diferença fundamental entre os dois lances.

Fig. 12

Ação: Neste lance, segurando o adversário em posição natural da direita, sua intenção deve ser desequilibrá-lo diretamente para trás, não para a direção do lado direito dêle. O momento oportuno para golpear é quando êle descansa sôbre o calcanhar direito. Neste momento, leve o pé esquerdo para a frente ao lado interno dêle, incline a perna direita, levando-a com o joelho curvado ao lado direito do adversário (Fig. 12); então, endireitando ràpidamente o joelho, leve a perna à retaguarda da coxa di-

reita dêle, fazendo-o perder equilíbrio e empurrando-o com a mão direita e puxando-lhe o braço direito para si com a mão esquerda.

XV) OSOTOGURUMA.

Êste golpe assemelha-se superficialmente com o "kosoto-otoshi" acima descrito; diferencia-se em alguns pontos.

Ação: Se os dois adversários estão segurando com a posição natural da direita, o momento para executar êste lance é quando a posição do adversário perde o equilíbrio, se inclinando para trás um pouco à direita, tendo o pêso sôbre os calcanhares. Como no caso de "osoto-otoschi", coloque o pé esquerdo um pouco a

Fig. 13

direita do pé direito do adversário, pondo o pêso neste pé; leve o pé direito atravessando ambas as pernas do adversário pela retaguarda com a parte detrás da coxa contra a retaguarda da coxa direita e a barriga da perna esquerda do adversário (Fig. 13).



Com o esfôrço combinado de ambas as pernas e mãos, procure golpear o adversário pelas costas. E' um poderoso lance quando bem aplicado. Deve ser usado com prudência contra os adversários.

XVI) TESOURA.

Um lance peculiar ao ju-do. Efetua-se sem tocar o corpo do adversário.

Ação: Ambos conservam-se em guarda em pé. O atacante salta, colocando a perna esquerda a altura da cintura do lado fronteiro, e a perna direita para trás da coxa próximo à região do

Fig. 14

tornozelo do adversário; assim prende a parte inferior do adversário com ambas as pernas, como se fôssem uma tesoura. (Fig. 14). Com êste movimento cai no chão, sustentando o corpo com o braço direito curvado. Feito isso ràpidamente, faça pressão contrária com as duas pernas, ou empurre a cintura para trás com a perna esquerda, ao mesmo tempo, puxe a coxa para frente com a perna direita. O adversário perderá o equilíbrio e cairá de costas.

A condição favorável para aplicação dêste golpe é quando o pêso do adversário estiver nos calcanhares, inclinado um pouco para trás. E' necessário tomar a posição ao lado direito do adversário antes de entesourá-lo.

Pode aplicar êste golpe do lado contrário. Neste caso, a perna direita fica à região da cintura e a perna esquerda atrás da coxa do adversário. Sustenta o seu corpo com o braço esquerdo curvado.

Podemos concluir as seleções de lances sem explicar o contra-ataque (kaeshi), porque, com um pouco de prática, os alunos compreenderão instintivamente que não podem inutilizar o ataque do adversário, se não lhe anteciparem o intento. Se uma vez um ataque fôr antecipado, o defensor pode livrar-se, mudando ràpidamente o pêso do corpo ao pé desocupado, e ainda terá oportunidade para um contra-ataque.

## G O L P E S N O S O L O
## (NE-WAZA)

O têrmo "ne-waza" conta tôda espécie de ataque e defesa realizada em posição deitada, mas isto não significa a posição descansada no solo. Quase todos os golpes de "ne-waza" seguem-se após execução de "tachi-waza" do qual já expliquei no capítulo precedente. A definição mais própria de "ne-waza" ou golpes no solo é "katame-waza" que seria definir como o método de segurar ou enganchar o corpo do adversário. Êstes métodos podem ser ainda subdivididos nas três categorias seguintes: "Osaekomi-waza" que segura o adversário no solo durante certo tempo, de tal maneira que êle não se pode levantar; "chime-waza" ou métodos de estrangulamento; e "kwanseteu-waza" ou chave, ou métodos de causar ao adversário dor insuportável ou fratura das juntas e dos nervos.

### OSAEKOMI-WAZA

I) KAMISHIHO-GAMATE (Engancho de quatro lados da parte superior do corpo).



Ação: O adversário deita-se de costas. Ao aplicar êste método, deve-se tomar a posição de cócoras atrás da cabeça do adversário com os joelhos perto dêste último, coloque os braços por baixo dos braços dêle até segurar o cinto lado a lado. (Fig. 15). Colocando a cabeça fortemente no peito e o peito contra a cabeça do adversário, estendendo os joelhos, e abaixando-se o dorso o quanto possível.

**Fig. 15**

Nesta posição principal e básica mudará variando os movimentos conforme os esforços do adversário para escapar-se. Se êle tentar levantar um dos ombros, deve prensá-lo para baixo com o peito; se êle se move pela cintura, deve utilizar ambas as mãos para segurá-lo, quando fôr preciso. Deve estar pronto para mudar a direção da parte inferior do corpo, de acôrdo com a mudança que o adversário fizer.

Procure não manter muito duramente o corpo, nem empregar fôrça inùtilmente contra os pontos em que não haja perigo; cansará a toa, e dará boa oportunidade ao adversário para escapar-se.

Defesa: Com a mão esquerda, pegue o ombro esquerdo e com a mão direita, o lado direito do cinto do adversário, estenda o pé direito para o lado direito, tente firmar-se no solo; então, torcendo o tronco para a esquerda e conservando o pé como uma alavanca, simultâneamente puxe o adversário com a mão esquerda e o empurre com a mão direita tentando derrubá-lo de costas. Se fôr bem sucedido nesta tentativa, poderá levantar-se imediatamente.

Outro método consideràvelmente cruel é levantar ambos os pés para colocá-los atrás da gola do adversário, e dêste modo, arremessá-lo sùbitamente.

II) YOKOSHIHO-GATAME (Chave dos lados).

Êste método pode-se aplicar de qualquer lado do adversário que se deita em cruz contra o seu corpo.

Ação: Por exemplo, ataque do lado direito do adversário. Ao acocorar-se no chão, deve meter-se o joelho esquerdo bem embaixo do braço direito do adversário, e então apertar-lhe com o joelho direito a região abdominal. Estenda o braço direito por entre as pernas do adversário até pegar a parte de trás do cinto com o dedo polegar acima, ou também simplesmente poderia passar sôbre o seu corpo com o cotovêlo no chão perto da nádega esquerda, com a mão estendida e palma aberta para baixo. No primeiro caso, o braço esquerdo deve passar sôbre o ombro direito, por baixo do pescoço do adversário até agarrar a parte traseira da gola (Fig. 16). Em segundo caso, o cotovêlo esquerdo deve passar por baixo do braço esquerdo do adversário até pegar o lado esquerdo do cinto. Ambos os modos podem ser aplicados.

Fig. 16

Esforce-se sempre para conservar os joelhos o mais perto possível do corpo do adversário. Assim êle não poderá usar livremente a mão direita.

Se êle tentar torcer o corpo ao lado esquerdo a fim de fazer-lhe rodar, deve oprimi-lo com o abdômen, se fôr necessário estender a mão direita para frente para aguentar a tentativa do adversário para derrubar.

Devem ser coordenados os movimentos de seu corpo com os dos joelhos e dos braços a fim de frustrar-lhe de qualquer lado a tentativa de levantar.



Defesa: O método seguro para livrar-se desta chave, primeiramente é pôr a maior fôrça nos ombros e pés para levantar, elevar ligeiramente o dorso e baixá-lo sùbitamente, torcendo o corpo vigorosamente para direita, deixando o espaço entre o dorso e joelho direito do adversário. Aproveitando esta vantagem, curve o joelho direito, colocando-o no espaço. Com esfôrço dêste joelho e das mãos, poderá conseguir repelir o ataque.

Pode também aplicar a mão esquerda ao ombro esquerdo e a mão direita à cintura esquerda do adversário, e arrastar-se ao lado direito dêle.

Talvez assim possa livrar-se.

III) KESAGATAME ou HONGUESA.

É conveniente aplicar esta chave quando estiver ajoelhado ao lado do adversário deitado com o rosto voltado para cima.

Ação: Recline-se de modo que o dorso direito fique em bom contacto com a cintura do adversário. Então passe o braço direito ao redor e por baixo do pescoço até segurar-lhe o ombro direito pela túnica; pegue o braço direito com a mão esquerda e puxe-o apertadamente sob o braço esquerdo. Não largue o braço, aconteça o que acontecer.

Sua perna direita fica naturalmente curvada com a coxa mantida ao lado direito bem perto do adversário e a perna esquerda fica estendida para a esquerda com o joelho voltado para o lado interior. Aplique a fôrça no ponto em que o adversário tente levantar. Deve estar sempre pronto para rápida modificação da posição das pernas para impedir o esfôrço da vítima para livrar-se.

Defesa: Torcer o corpo para o lado direito o mais longe possível e segurar com o calcanhar esquerdo a parte traseira da junta do joelho esquerdo do adversário pelo lado interior. Pegar com a mão esquerda a frente do cinto, assim sacudindo sùbita e violentamente para o lado esquerdo, procure derrubá-lo sôbre o seu corpo. Desta maneira poderá levantar, e agarrá-lo por sua vez.

IV) USHIRO-GUESA.

Ação: Recline-se voltando as costas ao adversário (do lado direito), pois o lado esquerdo do seu corpo toca ao lado direito dêle quase obliquamente. O cotovêlo esquerdo deve tocar bem embaixo do braço esquerdo do adversário, enquanto a mão direita segura-lhe o cinto pelo lado esquerdo e a mão direita pega também o cinto pelo lado direito. Estenda a perna direita para trás e curve um pouco para frente.

Defesa: Para livrar-se, tente empurrá-lo na direção da cintura com a mão esquerda sôbre o ombro esquerdo dêle e em seguida torcer o corpo para a direita, tentando levantar-se.

V) KATAGATAME (Engancho do ombro).

Ação: Nesta chave, a posição das pernas e dorso ficam bem iguais em relação ao adversário como em "Ksagatame" (3.° golpe) já descrito. A mão direita passa por baixo do pescoço dêle por sôbre o ombro esquerdo. Entretanto, em vez de segurar-lhe o braço direito em baixo do seu braço esquerdo, deve introduzir a mão esquerda por trás do ombro direito até pegar sua própria mão direita que está em baixo do seu braço esquerdo; deve introduzir a mão esquerda por trás do ombro direito até pegar a sua própria mão direita que está em baixo do

Fig. 17

pescoço. Então, colocando a cabeça contra o lado diréito da cabeça do adversário, poderá assim enganchar o braço direito dêle ao lado do seu pescoço e também a face direita do adversário. (Fig. 17).



O método de aplicar esta chave varia em curvar a perna direita colocando a tíbia no chão como o modo de sentar do japonês (e a perna esquerda estando estendida para esquerda e o rosto inclinado para o solo).

Defesa: O atacado deve proceder do mesmo modo que no caso de "Kasagatame"; deve pegar a frente do cinto do atacante com a mão esquerda, curvar a perna esquerda sôbre a perna esquerda dêle e tentar pegar-lhe a parte traseira da junta do joelho pelo lado interno com o calcanhar. Então, conseguirá inserir o joelho para baixo do lado direito do dorso do adversário e empurrar e torcer o próprio corpo para a direita. Se reagir, controle-o até poder virá-lo para a esquerda sôbre seu corpo.

Se êste engancho fôr bem aplicado, embora seu adversário seja superior em fôrça e em tática, raramente conseguirá escapar.

## SHIME-WAZA (ESTRANGULAMENTO)

I) NAMI-JIME (Cruz normal).

Ação: Deve montar sôbre o adversário, prostrando-o pelas costas, comprimindo-o fortemente com ambos os joelhos. As

Fig. 18

mãos cruzam-se na garganta da vítima com as palmas para baixo ao redor do pescoço dela até poder segurar a parte de trás da gola. (Fig. 18).

Dêste ponto, puxe as mãos para seu lado, abrindo os cotovelos; aperte gradualmente a pressão contra ambos os lados do pescoço, inclinando o corpo bem perto da vítima.

A princípio, não achará jeito, mas, aos poucos, instintivamente vai encontrando lugares contra os quais a pressão será mais eficiente.

Defesa: A defesa contra êste estrangulamento depende do grau do primeiro ataque do adversário. Se puder aguentar alguns segundos, o melhor modo é tentar desalojá-lo, pois está montado no seu peito, puxando-o para direita ou para esquerda, e, de repente, com fôrça, balance o tronco. Se tal processo de estrangulamento fôr bem aplicado, é bastante colocar seus pulsos entre os pulsos do atacante a fim de aliviar a pressão, e feito isso, afastá-lo do seu peito.

II) KATAJUJI (Meia cruz).

Ação: Ataque o adversário pela mesma posição com o estrangulamento precedente. Com a mão segure a gola dêle em agarramento natural o mais atrás possível, enquanto que com a outra mão pegue também a gola detrás com a palma para cima. Tome cuidado que a mão, que pega com modo natural (com a palma para baixo), passe sôbre a outra. Assim deve puxar com fôrça a gola com a mão esquerda, enquanto a mão direita aperta o pescoço abaixando vagarosamente o cotovêlo.

Defesa: Tática defensiva contra êste estrangulamento são quase iguais as de "Namijuji".

III) GYAKUJUJI (Cruz inversa).

Ação: Como o nome explica, o agarramento ao pescoço do adversário deve ser efetuado com as palmas para cima e as mãos em cruz que peguem a gola do adversário o mais atrás possível. Segurando com fôrça e estendendo os braços ligeiramente para os lados exteriores, aperte com as mãos fechadas os lados do pescoço mais que a garganta.

Esta tática de estrangulamento é considerada realmente como sendo mais eficiente que as demais, e pode-se aplicar algumas vêzes ao adversário em pé, porém, é mais eficaz, quando êle está deitado de costas.



Há diversas variações desta tática. Muito recomendável é a seguinte:

Montado no adversário, rode para um lado, após ter aplicado gravata; ao mesmo tempo aperte-lhe o dorso entre suas coxas com as pernas fechadas.

Defesa: É quase igual ao "Namijuji", entretanto, se fôr aplicado fortemente, é um dos mais difíceis para resistir.

Se esta gravata fôr aplicada em pé, endireite a palma direita e aperte a ponta do dedo mínimo contra a junta do cotovêlo (sempre esquerdo) — lado externo da junta — como se fôsse cortar. Assim a mão esquerda dêle afrouxará.

IV) DO-JIMO (Apêrto do tronco).

Embora seja proibido êste golpe pelo Kadokwan, não só por prejudicar o adversário como também por ser intrìnsecamente imperfeito, não há razão para não ser empregado em luta verdadeira. Pode ser empregado vantajosamente quando estiver sob o adversário e êle tentar conservá-lo prêso.

Ação: Prenda o abdômen do adversário entre suas pernas, com os pés atravessados atrás, e os lados internos das juntas dos joelhos agarrando e apertando o tronco, ao mesmo tempo segure ambos os lados da gola dêle, preferindo o agarramento inverso, assim não poderá mover-se livremente ou talvez possa operar combinação de estrangulamento com a pressão do tronco.

Caso se trate de um adversário, cujos músculos abdominais não estão fortemente desenvolvidos, êste golpe será um caminho fácil para a vitória.

Defesa: Para se livrar dêste agarramento, tente virar o corpo lateralmente, coloque um braço entre seu corpo e uma perna do adversário, e atenue a pressão das pernas; mas se fôr logo, de modo que o agarramento das pernas não produza bom resultado, poderá abaixar depressa, e levantar as coxas do adversário, enterrando seus cotovelos contra elas com forte pressão para fora. A dor causada por esta pressão obriga-lo-á a afrouxar o agarramento, então poderá se levantar.

V) HADAKA-JIME (Estrangulamento a nu).

Êste método aplica-se sem utilizar o quimono.

Ação: De diversos modos aplica-se esta gravata. Geralmente executa-se por detrás do adversário, firmando-se sôbre o joelho (o joelho esquerdo), se agarrá-lo com o braço direito. Passe êste braço ao redor da garganta e ombro esquerdo do adversário por trás, até pegar seu próprio braço esquerdo, enquanto oprimir a parte posterior da cabeça com a esquerda. Combinados os movimentos da mão direita com a pressão e com a mão esquerda contra a parte detrás da cabeça, poderá estrangulá-lo entre seus braços. (Fig. 19).

Fig. 19

Outra forma muito rápida e efetiva desta gravata é passar o braço direito através da garganta da vítima por trás com a palma da mão voltada para baixo e assim segurar a própria mão direita com a esquerda cuja palma deve estar voltada para cima. Então, aperte o lado esquerdo da vítima para a direita com o lado direito da sua cabeça e da face, isto em direção contrária à pressão do braço direito que envolve a garganta.



Se, pelo contrário, passar a mão e braço esquerdo atravessando a garganta do adversário por trás, precisa pegar a própria mão esquerda com a mão direita e apertar o lado direito da cabeça contra a pressão do braço esquerdo.

Estas formas de estrangulamento aplicam-se commumente quando o adversário está em posição sentada.

Defesa: A defesa não é fácil. Tente aliviar a pressão, puxando o braço estrangulador para baixo com as duas mãos e retirando o dorso para trás para poder colocar o corpo em baixo do atacante.

VI) OKURI-ERI (Estrangulamento com a banda).

Esta forma de estranglamento aplica-se também por trás do adversário sentado.

Ação: Passando o braço direito sôbre o ombro direito do adversário, segure o lado esquerdo da gola em agarramento natural, isto é, com a palma para baixo, enquanto o braço esquerdo passa por baixo do braço esquerdo do adversário até segurar a frente direita da gola. Leve suas mãos gradualmente para perto da garganta, puxando o adversário para trás até estrangulá-lo.

Defesa: É quase igual a "Hadaka-jime". Tente estender o corpo para trás e tirar a cabeça que está colocada entre o braço direito e o peito do adversário.

VII) SODEGURUMA (Estrangulamento por meio da gola).

Êste é um método ingênuo de estrangulamento, igualmente aplicado por trás do adversário sentado.

Ação: Passe o braço esquerdo por sôbre o ombro direito do adversário até poder agarrar a frente esquerda da gola com o seu dedo polegar, conservando dentro; puxe esta parte da gola para cima para o ombro direito dêle. Então, pegue com a mão direita o ombro esquerdo próximo da gola de modo natural. Não segure com muita fôrça, mas tente enlaçar a ponta do quimono ao redor dos seus dedos. Se puxar o adversário dêste ponto para trás com fôrça, êle será logo sufocado.

Defesa: Tome a frente esquerda da sua gola com ambas as mãos exatamente por baixo da mão esquerda do atacante e puxe rigorosamente para baixo ao longo do peito.

VIII) KATAHA-JIME.

Aplica-se também contra o adversário sentado.

Ação: Passe o braço direito por sôbre o ombro direito do adversário até pegar o lado esquerdo da gola de modo natural. O braço esquerdo fica introduzido por baixo do braço esquerdo dêle até chegar à parte um pouco em cima e atrás do pescoço. Então, sente direito, puxe-o para trás com o braço direito e simultâneamhente empurre-o para a frente com o braço esquerdo. Essa pressão conjunta o estrangulará. (Fig. 20).

Fig. 20

As gravatas precedentes representam os principais métodos de estrangulamento, que os alunos do KodokKan praticam comumente. Não é preciso dizer que há tantas variedades sutis



destas formas básicas do estrangulamento que a experiência faz os alunos improvisar.

## KWANSETSU-WAZA OU GYAKU (CHAVE SÔBRE OSSOS E JUNTURAS)

I) GYAKU-YUBI (Torcedura do dedo).

Êste é um dos mais simples "Kwansetsu-waza".

Ação: Pegue os dedos da mão esquerda do adversário com sua mão direita por trás, e vire a palma do adversário com sua mão direita para cima. Então levante vagarosamente a mão com um movimento que curve os dedos da vítima para baixo. Causará assim dor aguda, e se insistir, poderá deslocá-los.

Defesa: Melhor defesa contra êste golpe é curvar o dedo polegar até tocar a palma, e tentar escavar a palma virando todos os dedos para dentro; depois abaixar a mão e curvr o pulso para o lado interno. Vê-se logo que êste golpe deve se efetuar em pé.

II) KOTE-HISHIGI (Chave do pulso).

N.º 1. Esta chave pode ùtilmente ser executada quando o adversário segurar-nos a gola ou a garganta com uma ou ambas as mãos.

Ação: Suponha que êle segura com a mão direita: segure a parte traseira desta mão com ambas as mãos, cujos dedos apertam-se de tal maneira como se cerrasse a mão do adversário com agarramento firme e forte. Nesta posição, torcendo a mão dêle para o inteiro com fôrça (para seu próprio lado direito), ao mesmo tempo recue o pé direito, e vire o corpo para direita.

Se a ação fôr bem praticada, achar-se-á quase automàticamente segurando o braço do adversário por baixo do seu próprio braço, torcido em tal extensão que a palma da mão da vítima fica voltada para cima; poderá então torcê-la para sua direção, assim provocando dor violenta. Ainda mais, se segurar o braço dêle de modo correto, a pressão do braço esquerdo causar-lhe-á também a dor no cotovêlo direito. A eficácia desta chave aumenta à proporção do inclinamento para trás com o pêso do

corpo contra o tronco curvado da vítima. Se acaso, as mãos ficarem gordurosas, com a transpiração abundante, seria mais fácil pegar o pulso direito com a mão direita e o lado externo da mesma mão com sua mão esquerda e assim dobrá-la para o interior. A simples torcedura da mão para o interior obriga-o a abaixar-se, e se êste primeiro movimento fôr pôsto em ação corretamente, seria muito fácil puxar o braço e o cotovêlo da vítima para baixo do seu braço esquerdo.

Esta chave como as outras, pode inversamente ser aplicada na mão esquerda e ao braço esquerdo do adversário: neste caso, deve torcer aquêles para a esquerda, isto é, para sua direção, e o braço dêle será puxado para baixo do seu braço direito em vez do esquerdo.

N.º 2. Ocasião mais fácil para execução desta chave é quando o braço direito do adversário está pendente do natural.

Ação: Pegue esta mão inversamente com a mão direita, isto é, de maneira que o polegar fique aplicado à costa da mão do adversário com os outros quatro dedos tocando ao redor da palma e o dedo mínimo ao lado desta mão. Com a pressão súbita ao lado externo com o polegar, torça o pulso dêle para a direita, então, aplique imediatamente a mão esquerda também, do mesmo modo que a direita, sôbre a mão da vítima com o polegar ao lado; assim os dois polegares encontram-se sôbre a costa da mão do adversário, enquanto os outros dedos ficam na palma e os dedos mínimos apertam a parte interior do pulso. Se esta torção fôr pròpriamente aplicada, obrigará a vítima a curvar-se para baixo e causar-lhe-á dor intolerável, ao recuar para trás e afastar-lhe o pulso torcido.

Também pode dirigir o ataque contra a mão esquerda do adversário por processo inverso. Neste caso, aplique o polegar esquerdo na costa da mão esquerda, torcendo aquela mão para o lado externo, usando a direita com o polegar ao lado da esquerda dêle, etc.

O sucesso dêste golpe depende da ação súbita e imprevista do ataque. Uma vez que seja percebida pelo adversário a intenção, fàcilmente protegerá a mão e o braço de tal modo que tornará impossível curvá-los na direção desejada.



Defesa: Procure fechar a mão segurada pelo adversário e vire-a para o lado de fora e curve o cotovêlo, levando-o ao contacto do seu lado.

Êstes dois golpes são efetuados em pé.

III) DUE-HISHIGI (Chave de braço).

N.º 1 — O N.º 1 desta chave aplica-se em pé e o n.º 2 deitado.

Ação: Melhor momento para tentar esta chave é quando o adversário estende o braço direito. Então, imediatamente pegue o pulso direito com a mão direita do lado interno com a costa da mão para cima e o cotovêlo abaixado. Fazendo uma volta direita, assim poderá alcançar o lado direito do adversário, segurando ainda o pulso não torcido, mas com a palma da mão do adversário virada para cima, leve-lhe o braço para baixo da axila esquerda passando o braço esquerdo por sôbre o braço direito dêle até pegar sua própria gola direita, com o antebraço tocando o cotovêlo; ao mesmo tempo, com a mão direita, abaixe-lhe a mão. (Fig. 21).

Fig. 21

Se a vítima não se render, a continuação dêste movimento fraturar-lhe-á o braço.

Defesa: Feche a mão direita e curve o cotovêlo voltando a mão fechada para o lado interior e puxe o cotovêlo ao seu lado.

N.º 2. Esta chave de braço aplica-se quando os dois estão deitados no chão. Se o adversário deita de costas com o lado direito, voltado para o antagonista e o braço direito estendido negligentemente, é ocasião para ser aplicada esta chave.

Ação: Tome-lhe o pulso com a mão direita e o antebraço com a mão esquerda, e com as costas de ambas as mãos voltadas para cima. Coloque a perna esquerda, e com as costas de ambas as mãos voltadas para cima, coloque a perna esquerda atravessando a garganta do adversário e curve a perna direita com o pé no chão em tal posição que a tíbia fique contra o lado direito por baixo do adversário. Assim poderá pegar o braço da vítima entre as pernas. (Fig. 22).

Fig. 22

Neste ponto cai para trás, e empurra o braço do adversário um pouco para a direita, conservando o lado interno do braço voltado para cima, assim a pressão dolorida poderá ser aplicada no cotovêlo. Êste cotovêlo pode também ser atacado de acôrdo com o mesmo princípio quando, deitado de costas, negligentemente, estende a mão para pegar o lado do quimono do adversário, que se acha sentado sôbre si, fazendo ao mesmo tempo esfôrço para se levantar.



Pode também empregar esta chave no caso seguinte: Se, lançado o adversário ao solo, estiver ainda seguro um dos braços.

Em qualquer dos casos, deve ficar bem junto a êle.

São muitas as variações desta chave. Por exemplo, colocar ambas as pernas atravessando o peito do adversário e puxar o braço para dentro das pernas naquela posição.

O principal objetivo é dar pressão necessária ao ponto sensível do cotovêlo do adversário que deve estar firmemente seguro nas suas pernas.

Levantar o dorso ligeiramente é sempre auxiliar nesta execução.

Defesa: Uma vez bem aplicada, deixa o inimigo sem ação. Mas, se fôr previsto, o ataque pode ser evitado levando os pés para esquerda o mais longe possível e por torcer o corpo para a direita, empurrando a perna direita do adversário pelo lado interno com a mão esquerda, tentando levantar o rosto e erguer a cintura, ajoelhando-se.

Se fôr muito mais forte do que o adversário, poderá resistir-lhe ao esfôrço para endireitar o braço, e, pode curvá-lo para seu lado com o auxílio da mão desocupada.

IV) CHAVE DO BRAÇO.

Ação: Quando o adversário cai de costas, abaixe-se a direita dêle, puxando o braço direito para o lado direito entre seu joelho e quadril, comprimindo-o para baixo pelo punho. (Fig. 23).

Fig. 23

O braço estendido pode ser fàcilmente quebrado. Ao mesmo tempo com o outro braço, o atacante torce vigorosamente o pescoço do antagonista, empurrando-lhe o queixo para a esquerda.

V) ASHI-HISHIGI (Chave de perna).

Se, no meio da luta deitado no chão, vê-se obrigado a sentar, tendo o adversário à sua frente sentado ou deitado com os pés ao alcance das suas mãos.

Fig. 24

Ação: Procure segurar-lhe, por baixo da axila esquerda, o pé esquerdo bem em cima do tornozelo; caindo para trás, encoste o pé esquerdo contra o abdômen do adversário, do lado interno da coxa esquerda de tal maneira que êle não possa levantar. A mão esquerda deve cruzar a parte de trás da perna prêsa do antagonista pouco acima do tornozelo; ainda mais, a tenção do seu agarramento deve curvar os artelhos do pé do adversário para provocar-lhe dor insuportável.

Os modos de segurar a perna da vítima podem ser feitos por duas maneiras. No agarramento correto, segura-se o próprio pulso com a mão esquerda, tendo a palma voltada para baixo, a mão direita também deve ter a palma para baixo.



Porém, mais simples e mais dolorido é sòmente pegar com a mão direita os dedos curvos da mão esquerda que passa por baixo da perna esquerda prêsa.

Extensão do corpo para trás combinado com movimento firme de levantar o ante-braço esquerdo contra a parte baixa da perna prêsa é suficiente para atormentá-lo.

Esta forma de chave da perna, às vêzes, é usada com eficiência em pé, estando deitado o adversário. (Fig. 24). O processo é quase igual no caso em que ambos estão no chão; naturalmente, neste caso, não pode estender muito para trás, mas só retribuir dor ao adversário.

Defesa: Se os dois estão no chão, deve tentar evitar que o atacante estenda para trás a perna esquerda. Se fôr possível, faça fôrça para conseguir sentar, pegue a gola do atacante com um das mãos e esforce-se para estender a perna prêsa além do ponto perigoso por baixo da axila esquerda do adversário.

Se êle segurar a perna na posição em pé, deve tentar derrubá-lo segurando o tornozelo com as mãos, puxando-o com fôrça para seu lado.

O sucesso desta chave depende da rapidez da execução.

Os principais golpes que os alunos devem treinar para aprender o ju-do estão aqui descritos da melhor maneira.

São os mais eficientes em ataque e defesa adotados hoje pelo Kodokwan.

## DEFESA CONTRA ARMAS

Neste capítulo estudaremos algumas formas (kata) de defesa contra ataque com armas, conforme a natureza delas. Mas, a tática de ataque do adversário com armas na mão deve ser variada, e de fato, em verdadeira luta, a defesa há de ser complexa também. Indicar todos os casos de defesa contra vários modos de ataque é interminável. Os praticantes por si mesmos aprendem instintivamente como se defenderem do atacante depois que tiverem adquirido táticas e agilidade com muito estudo. É sempre necessária uma defesa correta contra qualquer espécie de ataque e é fácil ser levado em ação pelo constante treinamento.

I) DEFESA CONTRA BORDÃO, BENGALA, ETC.

N.º 1. Ação: Agarre o punho do adversário, cuja mão armada ataca sua cabeça por cima; com a mão esquerda, certificando-se que o polegar está do lado exterior como o demonstra a gravura. (Fig. 25).

Fig. 25

Torcendo o punho armado para o lado de fora e para baixo, êle perderá o equilíbrio e se curvará, com surpreendente rapidez, até o nível do seu quadril. (Fig. 26).

Fig. 26



Flexione então o seu braço e dobre a sua mão para o lado de dentro. Êle deixará o bastão de uma vez. (Fig. 27).

Fig. 27

N.º 2. Ação: O adversário avança de bordão visando sua cabeça, ombro ou quadris. (Fig. 28).

Fig. 28

Dê um passo a frente para se aproximar do braço, e incline-se para a direita, fugindo ao golpe. Ao mesmo tempo coloque o

braço direito sôbre o seu ombro esquerdo e o agarre ao redor do pescoço. (Fig. 29).

Fig. 29

Leve a perna direita para trás da perna direita do adversário colocando os quadris na saliência das costas. (Fig. 30).

Fig. 30

Em seguida, arremesse-o, inclinando-se para a frente e forçando-lhe o pescoço para trás com o seu braço direito.



Aplique então uma pancada ou pontapé num dos pontos vulneráveis do corpo dêle a fim de torná-lo inconsciente. (Fig. 31).

Fig. 31

N.º 1 — Torção de Braço.

Ação: Agarrando o pulso do adversário de baixo para cima, com o polegar para o lado de fora, force seu ante-braço para trás. (Fig. 32).

Fig. 32

Alcance o seu cotovelo com a mão direita e comprima-o fortemente com os dedos. Êle não resistirá a pressão e cairá para trás. (Fig. 33).

Fig. 33

Quando êle fôr caindo, torça-lhe o punho um pouco para fóra, êle cairá, então, sôbre o seu próprio dorso como demonstra a gravura. (Fig. 34).

Fig. 34



N.º 2 — Prisão de Braço.

Ação: O agressor vem a tôda pressa para aplicar o golpe, com uma investida de cima para baixo, usando a mão direita armada de faca. (Fig. 35).

Fig. 35

Apare o golpe com o braço esquerdo e flexione o quadril para a direita. (Fig. 36).

Fig. 36

Coloque o braço direito tão alto quanto possível sôbre o ombro direito do adversário, passando o ante-braço por baixo do dêle, até alcançar o lado inferior do braço esquerdo, formando uma prisão do braço. (Fig. 37).

Fig. 37

Force para trás o braço direito do adversário. Um pontapé bem aplicado num dos pontos vulneráveis colocá-lo-á fora de ação. (Fig. 38).

Fig. 38



## III) DEFESA CONTRA ARMA DE FOGO.

Fig. 39

N.º 1 — Torção de braços sôbre o joelho.

Ação: O adversário aponta-lhe um revólver à altura do seu ventre. Observe-lhe os olhos com atenção firme nos movimentos da mão armada. (Fig. 39).

**Fig. 40**

Agarre com sua mão esquerda o revólver ou a mão direita do adversário, por sôbre a arma, e empurre a mão dêle ou o revólver para o lado esquerdo. (Fig. 40).



**Fig. 41**

Leve o corpo para a direita, avançando o pé direito para frente dêle. O braço direito irá para cima ao redor do pescoço do adversário, e com sua destra agarre-lhe o ombro direito. (Fig. 41). Flexione o corpo para a frente, segurando-lhe sempre a

Fig. 42

mão armada, de maneira que a arma não esteja, em hipótese alguma, apontada para si. Uma vez esteja o adversário no solo, agarre também com a outra mão o revólver e o punho e dobre-lhe o cotovêlo sôbre o joelho. (Fig. 42).



Fig. 43

N.º 2 — Ataque pelas costas.

**Ação:** De costas para o atacante, com os braços erguidos, em obediência à ordem de "mãos ao alto!... (Fig. 43).

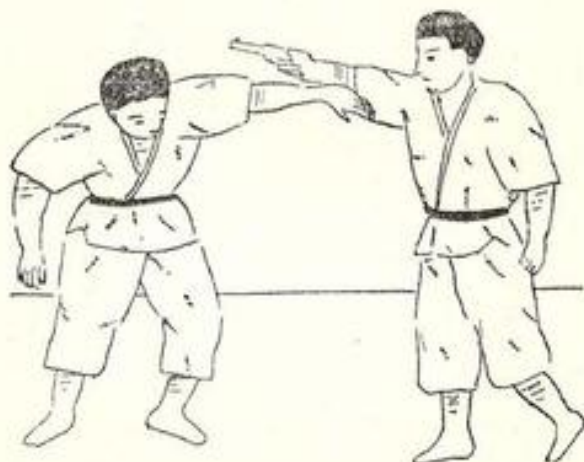



**Fig. 44**

Volte ràpidamente para a esquerda balançando o braço esquerdo para baixo e para cima, a fim de golpear o braço direito do agressor para o lado de fora. (Fig. 44).



**Fig. 45**

Leve a mão direita para o ombro direito do atacante e aplique uma chave de braço como na defesa de um ataque frontal. (Fig. 45).

Nota: O agressor deve estar ao alcance do braço do agredido. Frequentemente, quem ataca por trás comprime a bôca do cano do revólver nas costas do atacado, e, em tais circunstâncias, êste método é infalível.

## PRINCIPAIS PONTOS VULNERÁVEIS DO CORPO HUMANO

Um dos mais importantes segredos do ju-do consiste em desfechar com a máxima energia e rapidez, golpes preciosos e vigorosos sôbre os principais pontos vulneráveis do adversário, a fim de causar-lhe transtôrnos físicos e subjugá-lo ràpidamente.

Êsses golpes perigosos e fatais pertencem ao "segrêdo" do ju-do, e cada seita desta arte e também o Kodokwan guardam os segrêdos característicos que quase não são permitidos publicar, sòmente foram ou não transmitidos pessoalmente, de professor a aluno tais demonstrações sob a promessa de não transmitir aos outros sem licença do mestre. Por esta razão, não há em livro algum o ensinamento, mas êstes golpes perigosos e mesmo fatais que se chamam "atemi" são golpes aplicados nos pontos vulneráveis do corpo com a mão fechada, pelos joelhos, dedos, cotovelos, calcanhar e ponta de pés.

O conhecimento perfeito dos pontos vulneráveis torna-se indispensável à defesa individual para aplicação dos golpes evitando que sejam atirados a esmo, desperdiçando energia inùtilmente. Em treinamento, porém, não se aplicam êsses golpes perigosos, devem mesmo ser proibidos aos iniciados uma vez que podem causar um resultado desastroso.

Na defesa individual não há golpe proibido, pois é sempre melhor saber a teoria dêstes golpes.

1) Pancadas com o cutelo da mão. Com o bordo cubital da mão (região do dedo mínimo), devidamente endurecido, dá-se violenta pancada como se desse um corte nas carótidas, no pômo de Adão, na bôca do estômago, por cima dos olhos, ou qualquer outra região do corpo do adversário, desde que a mesma seja vulnerável aos choques. De acôrdo com a fôrça empregada, o endurecimento da mão e a região atacada, êsses golpes podem ser fatais.

2) Cotoveladas.



A cotovelada é um sôco de extrema violência aplicado de baixo para cima ou de fora para dentro com o cotovêlo, tendo-se o ante-braço flexionado e o punho cerrado.

3) Dedos nos olhos.

Levam-se os dedos indicador e médio afastados, em forma de V aos olhos do adversário, ou, quando deitado, comprime-se-lhe com aquêles dedos os globos oculares.

4) Joelhadas.

Com a perna curvada e o joelho voltado para cima dá-se com êste, de baixo para cima, entre as pernas do adversário atingindo os órgãos genitais.

São os seguintes os pontos vulneráveis do corpo humano:

- olhos
- nariz (ponta e espinha nasal)
- têmporas
- maxilar inferior (mento, principalmente o plexo)
- carótida
- ponta do coração (ictus cordis)
- plexo solar
- fígado (muito sensível, dado à sua natureza bastante delicada)
- partes genitais
- baço
- enervação superficial
- articulações (diartroses)
- rótulas
- rins
- inserções musculares
- tíbias (e crista, principalmente)
- coluna vertebral (cócix)
- nuca (principal séde dos golpes mortais)

Pontos mais sensíveis ao traumatismo:

- olhos
- têmporas
- nariz (ponta da espinha nasal)
- articulação têmporo-mandibular
- ponta do coração
- hióide
- mandíbula (mento)
- plexos
- fígado
- estômago
- baço
- rótulas
- partes genitais
- nuca
- tíbias
- rins
- coluna vertebral

Os mais sensíveis à compressão, são os seguintes pontos:

- olhos
- têmporas (oferece alguma resistência)
- nariz (bem pouca)
- partes genitais
- carótida
- inserções musculares (provoca dor profunda)
- enervação superficial (imobiliza sensação de dôres)
- rins

Pontos vulneráveis a pancadas desferidas com o cutelo da mão, com a segunda falange do dedo médio ou com o punho fechado.

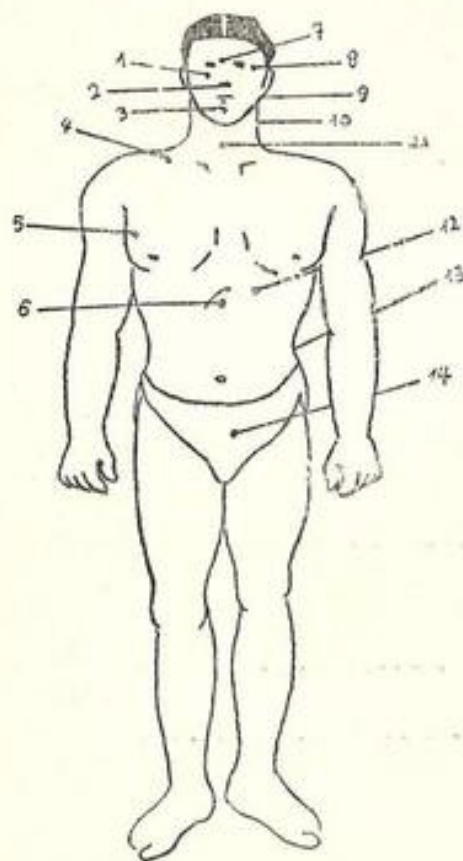



Fig. 46

Fig. 46 — Golpes com o punho cerrado ou com a segunda falange do dedo médio. Pontos, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 12 e 14. Golpes com o cutelo da mão: — Pontos 1, 3, 4, 7, 9, 11 e 13. São mortais as pancadas violentas nos pontos: 7, 8, 9, 11 e 12.



## O KWATSU

O "kwatsu" é um método para fazer voltar à vida os inconscientes, os que perderam os sentidos. É um método de origem japonêsa. Ao mesmo tempo que foram inventados os golpes mortais ou estrangulamentos do ju-do, nasceu êste método de ressurreição à vida pela necessidade compromissória.

Em síntese, o "kwatsu" é o seguinte processo; é reanimado o sistema nervoso momentâneamente inibido, mediante excitações que consistem em pressões, golpes, percussões, em locais de pele particularmente sensíveis (coluna vertebral, planta dos pés, pscoço, bôca do estômago, também chamado epigastro, e assim sucessivamente).

Dêste modo, o "kwatsu" é apenas uma forma de reflexoterapia ou seja: tratamento por meio dos reflexos.

O método "kwatsu" visa a palma das mãos, (Fig. 47) planta dos pés, etc.

Fig. 47

Em todos os organismos, existem pontos débeis, verdadeiros "calcanhares de Aquiles", nos quais é grande a vulnerabilidade; a bôca do estômago que corresponde ao plexo solar, os tornozelos, os olhos, a nuca, os órgãos genitais, etc. Com um golpe oportunamente aplicado em qualquer daquêles lugares é

possível deixar ràpidamente um adversário fora do combate até causar-lhe a morte. Sem que se trate necessàriamente de um golpe, mas apenas fazendo uma pressão forte, é possível paralisar o coração de um indivíduo, comprimindo-lhe os seguintes pontos; espaços entre as costelas, sobretudo nos lados do corpo, abdômen, músculos do pescoço, lados da coluna vertebral, na altura dos rins. Tais lugares são extraordinàriamente sensíveis, em virtude de que aí se acham grossos troncos nervosos quase à flor da pele ou em lugares em que a compressão os pode alcançar fàcilmente.

E como, então, perguntará surprêso o leitor, explicar-se-á que um método para fazer voltar à vida possa basear-se no ju-do, cujo objetivo é dominar o adversário, visando exclusivamente fazê-lo perder os sentidos? Como é possível que dois resultados totalmente opostos possam ter uma só explicação? É justamente, o que vamos esclarecer.

Já dissemos que se trata de reflexos. Acharemos mais agora, salientando que, em um ou outro uso, ou modo de proceder varia apenas de grau, isto é, no ju-do, aplica-se o golpe com energia, precisão e rapidez; em compensação, no "kwatsu", os golpes são fracos, suaves e repetidos. No primeiro caso, os nervos, brutalmente excitados, dão lugar a um reflexo, que inibe o coração; no segundo caso, os nervos excitam-se levemente, estimulam o funcionamento do coração — momentâneamente detido — ou dos pulmões. Vê-se fàcilmente que a intensidade dos golpes varia em um ou em outro caso, mas o fundamento do "kwatsu" é, definitivamente o ju-do ou melhor ainda, o reflexo-terapia. Mais de um leitor já pensou que um golpe forte nos órgãos genitais ou na parte superior do abdômen do inimigo deixá-lo-ia sem sentidos ou momentâneamente cortar-lhe-ia a respiração; isto é o ju-do. Mas do mesmo modo, há de ter tido oportunidade de aplicar o "kwatsu", se bem que elementar em muitas ocasiões, pancadas leves no rosto, massagem no coração ou nas mãos. Esta prática outra coisa não é senão formas elementares do "kwatsu" e o aplicávamos sem saber. O mérito dos japonêses consiste em o haver regulamentado, sistematizado e batizado. Mas o "kwatsu" tem, além disso, pequenos segredos cujo conhecimento é indispensável, para que se possa tirar dêle o maior proveito possível. Podemos dizer que o "kwatsu" tem produzido verdadeiras ressurreições. Passemos a explicar como se aplica pràticamente o "kwatsu".



Eis uma forma enérgica de aplicá-lo:

Coloca-se sentada a pessoa sem sentidos, sustentando-a com a mão esquerda passada pelo peito. Deixa-se que a cabeça penda livremente para a frente. Feito isso passa-se a aplicar pequenos golpes rítmicos sôbre a coluna vertebral, ao nível da região da nuca. É fácil encontrá-la, desde que se recorde que, ali, a coluna vertebral apresenta uma proeminência, sobretudo quando se trata de uma pessoa magra. Para melhor compreender, recomendamos examinar a gravura.

Fig. 48

Os golpes devem ser rítmicos e de intensidade média. Devem ser executados já com a parte da palma da mão direita que se limita com o pulso, ou com o dedo médio dobrado sôbre si mesmo; ou com o cotovêlo. Se o acidentado não se reanima, não há inconveniente em efetuar a percussão com o joelho, segurando-o, nesse caso, por trás, pelas axilas. (Fig. 48). Também se pode incumbir um auxiliar de segurar o paciente e golpeá-lo, então, com o calcanhar, de pé descalço.

Em caso de perda de sentido em conseqüência de forte golpe no plexo solar (bôca do estômago) ou de estrangulamento, deve-se colocar o acidentado de bôca para baixo com os braços em cruz. A percussão será feita de qualquer uma das formas indicadas acima.

**Fig. 49**

No caso de um golpe na laringe, ou desde que a perda de sentidos seja produzida pela inibição do plexo solar, a percussão visará excitar êste último. Nesse caso, "kwatsu" aplica-se assim: o paciente colocado sôbre o dorso, com braços e



pernas esticadas (Fig. 49); apertar-se-á repetidamente a parte superior do abdômen comprimindo e afrouxando alternativamente.

Se a comoção houver atingido diretamente o cérebro, o coração ou os órgãos genitais, convém, então, deitá-lo sôbre o ventre, com os braços estendidos e golpear na parte inferior da coluna vertebral. (Fig. 50). Melhor ainda é abraçá-lo pelas costas, de modo que os polegares venham a ficar um sôbre o outro.

**Fig. 50**

Em tais condições, comprime-se enèrgicamente e depois se solta, prosseguindo-se assim alternadamente.

Se, apesar disso, o paciente não recuperar os sentidos, pode efetuar o seguinte: deve-se colocá-lo sentado e percute-se ritmadamente a parte média das clavículas. A percussão da parte inferior da clavícula e nos lados da coluna vertebral também produz excelentes resultados. É também aconselhável fazer vibrar o tórax, batendo com grande rapidez nas clavículas. E, por fim, para completar o método anterior, far-se-á com as mãos, um movimento circular na testa, nos parietais e na região temporal.

No caso de pancada violenta na região genital, o modo de praticar o "kwatsu" é o seguinte: deita-se a vítima de bôca para cima, pedindo-se a alguém para sustentar os ombros um pouco levantados. Agarre-se, então, um pé do paciente e, com o índice fechado, aplique-se um golpe vigoroso na parte média do lado interno do pé. (Fig. 51). Também é aconselhável o seguinte: o paciente, de bôca para baixo, golpeia-se no lugar

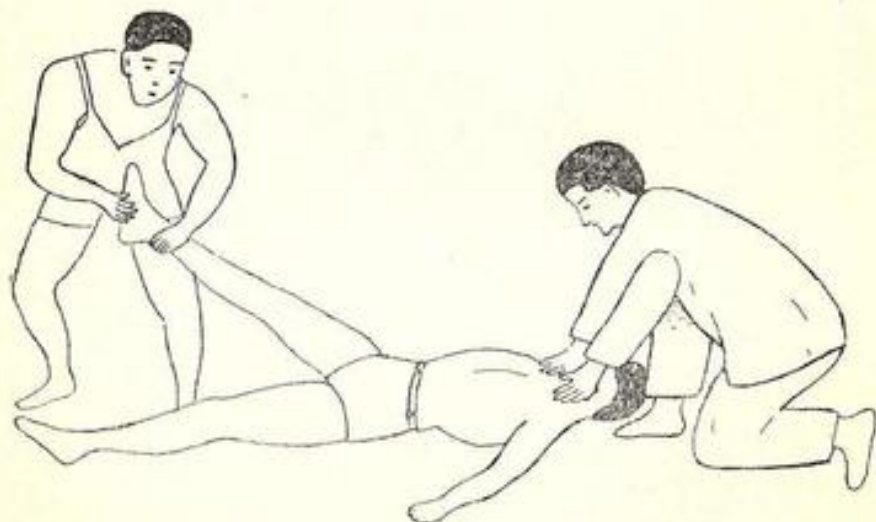



Fig. 51

Fig. 51 Posição em que deve ser posto quem recebeu forte pancada nos órgãos genitais.

correspondente à parte média do lado superior do osso da cadeira. Uma vez feito o anterior, vira-se-o e, então, passa-se a percutir em todo o trajeto da ingle. Nos afogados, torna-se particularmente eficaz a percussão na parte inferior da coluna vertebral.



Fig. 52

Fig. 52 Este processo é indicado nos casos de perda de sentidos em consequência de pancada nos testículos.

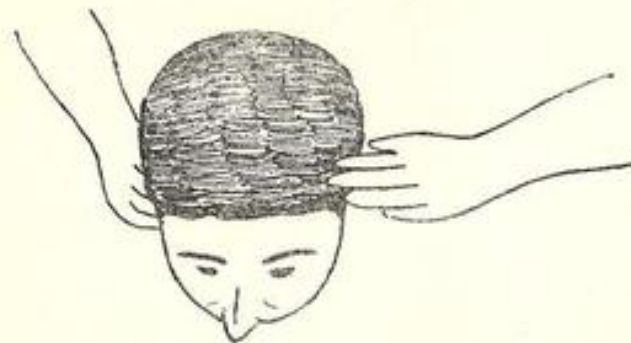



Fig. 53

**Fig. 54**

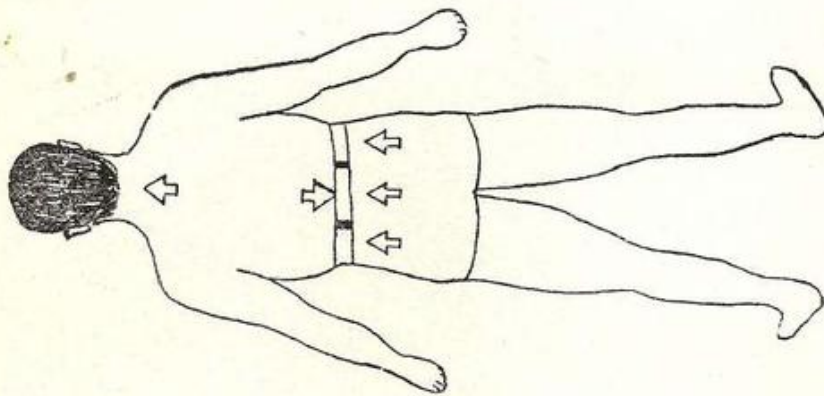
Fig. 54 Desejando utilizar o dedo índice, deve-se dobrá-lo como na figura.



**Fig. 55**

Fig. 55 Os pontos das costas em que devem ser feitas aplicações para reanimar uma pessôa.

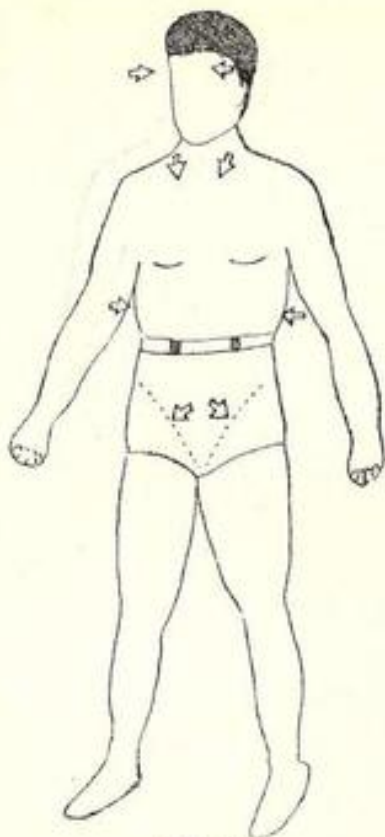



Fig. 56

Fig. 56 Os pontos da parte da frente do corpo em que devem ser aplicados os processos de Kwatsu.



## REGRAS JAPONESAS DE JU-DO

A prática do ju-do no Japão obedece às seguintes regras, organizadas segundo o método oficial japonês do Kodokwan:

I. Os combatentes devem se apresentar no "ring" de quimono.

II. Considera-se derrotado o lutador quando as suas espáduas e seus quadris tenham tocado o solo, com a condição, entretanto, de que esta posição seja resultado de uma queda imposta pelo adversário. (Considerar a restrição do item 8).

III. Considera-se derrotado o adversário, quando permanecer na posição acima durante dez segundos, sem poder livrar-se do domínio do seu oponente.

IV. Considera-se vencido o lutador, quando por uma ou várias causas perde os sentidos. Proibe-se o uso de golpes perigosos nos encontros amistosos.

V. Considera-se vencido o lutador quando, não podendo mais resistir, devido a um golpe seguro do seu adversário, rende-se.

VI. Quando o lutador vencido se vê na contingência de reconhecer sua derrota, deve, imediatamente, dar pancadas com a mão aberta ou com os pés, no solo ou no corpo do seu adversário. Chama-se a isto "bater", ou seja render-se.

VII. Quando um lutador derrotado "bate", o vencedor deve, incontinenti, largar o golpe.

VIII. Não será considerado o lutador que deixar suas espáduas e quadris tocar no solo, uma vez que o faça com propósito de derrubar o seu adversário.

IX. É permitido ao combatente, atuando na defensiva, cair da maneira que melhor lhe convenha, quando a luta se realize, como é necessário, sôbre uma superfície estofada. Entretanto, para a defesa é sempre mais conveniente que o lutador se deixe cair de costas para o seu adversário.

X. Quando um lutador, deitado de costas para o adversário, com propósitos defensivos, fôr erguido e derrubado novamente, de sorte que venha a cair tocando o solo com as espáduas e os quadris, será considerado vencido, mas exclusivamente neste caso:

Quando a luta é travada com um lutador de outra natureza, é indispensável observar-lhe as seguintes regras, complemento das precedentes:

a) Fica estabelecido que ao judo-ka, lutando com um boxeador ou com um outro lutador, assiste o direito de utilizar, em legítima defesa, todo e qualquer golpe pertencente à arte do ju-do.

b) Também fica entendido e admitido que o judo-ka não arca com responsabilidade alguma por quaisquer danos resultantes dum ato qualquer ou seja qual fôr a causa que motive o encontro, e que será considerado como irresponsável e inocente no que concerne aos ferimentos ou danos materiais, infligidos durante a luta.

c) Duas testemunhas idôneas, representando ambas as partes, ou sejam quatro ao todo, devem certificar-se de que os artigos da convenção estejam devida e criteriosamente redigidos, assinados e testemunhados, a fim de que em caso algum nenhum dos contendores ou participantes do encontro possa ter eventuais pretextos, que lhe dêm margem para intentar uma ação judicial, no tocante aos casos de ferimentos ou de morte provenientes da luta.

## REGRAS QUE PRESIDEM OS ENCONTROS DE JU-DO NO BRASIL

O regulamento que damos abaixo foi elaborado pela Federação Brasileira de Pugilismo, entidade que dirige os esportes do "ring" no Brasil.



I. Os lutadores subirão ao "ring" com quimonos apropriados e resistentes, com mangas até a metade do ante-braço.

II. Os lutadores subirão ao "ring" de pés descalços, sem gordura de espécie alguma no corpo, unhas dos dedos das mãos e dos pés devidamente cortadas.

III. O "ring" de combate deverá medir, pelo menos, 5 mts. × 5 mts., ou sejam 25 metros quadrados. Sôbre o assoalho do "ring" deverá haver um acolchoado ou artefato similar, com a espessura máxima de uma polegada, e sôbre o mesmo uma lona com a necessária resistência.

IV. Os contendores, agarrados em plena luta, embaixo das cordas do "ring", só serão separados quando um dêles estiver com o corpo completamente fora das cordas, devendo nesse caso retornarem ambos de pé ao centro do "ring".

V. Haverá um juiz de "ring" e três jurados de mesa.

VI. As lutas poderão ser até um total máximo de 60 minutos, em "round" de 10, 15 ou 20 minutos cada um, havendo um intervalo para descanso, entre cada "round", de 2 a 3 minutos.

VII. Cada lutador terá dois auxiliares, no máximo, que poderão ser o "manager", representante ou procurador, e um segundo, ou 2, simplesmente.

VIII. São considerados golpes proibidos: cuteladas, ante-braços, cotoveladas, sôcos, dentadas, puxões de cabelo ou de orelhas, torção dos dedos das mãos ou dos pés, dedos nos olhos ou órgãos genitais. Não é permitido segurar com os dedos ou mãos nas bocas das mangas ou das calças de quimono, e, conforme a infração, o lutador poderá ser censurado ou desclassificado.

IX. O exame médico é obrigatório no dia da luta, entre onze horas e meio-dia, em local prèviamente designado pela F. B. P., por intermédio do seu Departamento Técnico — Secção de Profissionais.

X. Além da desclassificação no artigo 8 dêste regulamento, o combate ainda poderá ser decidido por: Pontos, Perda de Sentidos ou Desistência.

XI. A decisão por pontos deverá ser feita pelos jurados de mesa, da seguinte forma, e ao finalizar cada "round":

§ 1.º — a) ao que resultar na defesa, de um modo superior: — Um Ponto.

b) ao que fôr superior em ataque: — Um Ponto.

c) ao que fôr superior em técnica: — Um Ponto.

d) ao que fôr superior na eficiência: — Um Ponto.

e) ao que fôr superior nas quedas: quando por golpe ou jôgo de pernas derrubar o seu adversário, caindo êste sôbre o chão do "ring", de espáduas ou de flanco, sôlto ou completamente dominado: — Um Ponto.

§ 2.º — Quando fôr evidente a igualdade de cada um dos contendores e, portanto, tiver de ser dado o empate no "round", cada lutador deve ser assinalado no papel pelos jurados com 5 pontos cada um.

§ 3.º — Finalizando o combate, cada jurado somará os pontos de cada lutador nos diversos "round", e então, dará a vitória ao que tiver maior, ou empate, quando o número de pontos fôr exatamente igual um ao outro.

XII. Quando um dos lutadores estiver sem sentidos, o árbitro iniciará imediatamente a contagem dos 10 segundos regulamentares, e uma vez terminada a dita contagem, dará a vitória ao adversário por K. O. — perda de sentidos, levantando-lhe uma das mãos para o ar. É considerado K. O., o lutador que fôr arremessado pelo outro por um golpe lícito, fora do "ring" e ali permaneça, sem retornar, quando o juiz termine a contagem de 10.

XIII. Considera-se desistência, durante o combate, quando um dos contendores estiver sendo atacado, e não suportar mais o golpe. Para isto, deverá o lutador falar ao árbitro ou bater, mais de duas vêzes, com a sua mão ou pé, em qualquer parte do corpo do adversário, ou mesmo no chão do "ring".



XIV. Durante o combate será desclassificado o lutador, pelos seguintes motivos:

a) falta de combatividade.

b) desobediência do lutador ou do seu "manager", representante ou procurador, ou segundo, depois de chamado à atenção pelo árbitro duas vêzes, isto é, na terceira falta.

c) irregularidades cometidas e previstas no artigo 8. Fica bem esclarecido que a infração do "manager", representante ou procurador, ou segundo de "ring" não só acarreta penalidades previstas para os mesmos no presente regulamento, como ainda poderá atingir o próprio lutador que pelo menos estiver sendo assistido, no decorrer do combate.

XV. Os empresários, proprietários ou arrendatários de clubes e estádios, lutadores, "manager", representantes ou procuradores e segundos de "ring", que por qualquer forma violarem as disposições do presente regulamento, tornam-se passíveis de pena, conforme a gravidade da falta cometida:

a) advertência em particular, por escrito ou em público;

b) suspensão de suas funções por tempo determinado ou indeterminado.

NOTA — Êste regulamento, elaborado pela Federação Brasileira de Pugilismo, foi registrado, na Censura Teatral, e vem assinado pelo então Sr. Presidente Dr. Anísio de Sá, e datado de junho de 1936.

Êste livro foi composto e impresso em janeiro de 1963, nas oficinas da
**GRÁFICA MERCÚRIO S. A.**
Al. Cleveland, 303, - S. Paulo - Brasil

TECNICA DE BASKETBALL — **João Lotufo.**

TRUQUE E MAGICAS — **Lin Chum** — Um repositório de truques, escamoteação, mágicas e trabalhos de fácil execução.

ATLETISMO — CORRIDAS. **Pithan.**

VOLEI-BOL — **Hermani Nogueira** — Regras e Treinamento. — Sumário das regras de volei-bol e resumo de sua importância educativa; regras gerais, compilação das regras e o código de sinais para os árbitros, treinamento, preparo individual e coletivo, etc.

BASKETBAL: Metodologia do Ensino e Treinamento. **Moacir Dainto**

TENIS DE MESA. — **Leopoldo Sant'Ana.**

REGRAS ILUSTRADAS DE FUTEBOL — **Pedro Antunes** e **Leopoldo Sant'Ana**

GINASTICA COM MUSICA — **Pithan**

A MASSAGEM NOS ESPORTES — **Humberto Silva**

PEQUENOS ESPORTES: BOCHAS, MALHAS etc. Cêrca de 15 Jogos.

FUTEBOL DE SALÃO — **Gonzaga.**

**CIA. BRASIL EDITÔRA**
**Al. Cleveland, 303**
**São Paulo — Brasil**